Cuisine Actuelle

HORS-SÉRIE

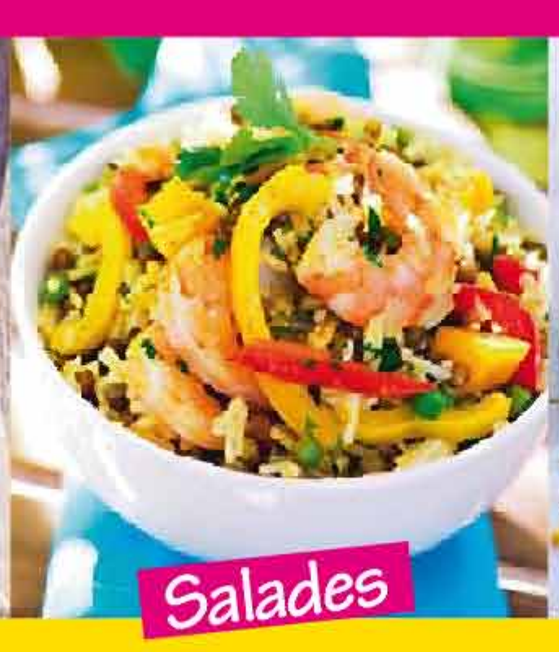
JUILLET
AOÛT 2013
3,90 €

facile & rapide

www.cuisineactuelle.fr

125 tartes et cakes pour bien fêter l'été

125 TARTES et CAKES pour bien fêter l'été



JUILLET - AOÛT 2013 - BEL : 3,95 € - CH : 7,50 CHF - CAN : 6,95 CAD - D : 6 € - ESP : 4,80 € - GR : 4,80 € - LUX : 3,95 € - ITA : 4,80 € - PORT. CONT. : 4,80 €
DOM : Avion : 5,50 € ; Bateau : 3,80 € - May : 5,50 € - Maroc : 40 DH - Tunisie : 4.2 TND - Zone CFA Avion : 3 500 XAF ; Bateau : 2 400 XAF - Zone CFP Avion : 1 100 XPF ; Bateau : 520 XPF.

GROUPE PRISMA MEDIA
M 03077 - 105H - F: 3,90 € - RD

Hors-série *Cuisine Actuelle*

Paris ➡ Caen en 25 minutes

avec le Champignon de Paris

MRM Worldwide - Crédit photo : Jean-Claude Amiel, Illustration : Damien Chavanat

Aujourd'hui avec le CHAMPIGNON DE PARIS : le veau à la normande.

Quelques minutes suffisent pour préparer chaque jour une nouvelle recette avec le Champignon de Paris. Qu'il soit frais, surgelé ou en conserve, qu'il soit cuit, cru, chaud ou froid, il se prête aux recettes les plus savoureuses. Le plus simplement du monde, le Champignon de Paris s'invite à votre table pour varier les plaisirs.

Le CHAMPIGNON DE PARIS. Le légume qui a tout bon.

Retrouvez toutes les idées recettes sur www.champignonidee.fr

LE CHAMPIGNON PARTICIPE AUX 5 Fruits & Légumes par jour

CAMPAGNE FINANCÉE AVEC LE CONCOURS DE L'UNION EUROPÉENNE ET DE LA FRANCE.

ANICC ASSOCIATION NATIONALE INTERPROFESSIONELLE DU CHAMPIGNON DE COUCHE

FranceAgriMer

Cuisine Actuelle

HORS-SÉRIE

Juillet-Août 2013

125 tartes et cakes pour bien fêter l'été

Quiches et tartes salées 14
Les mini 28
Les sucrées 70

Les mini pour l'apéro 10
Les salés 42
Les mini sucrés 82
Les cakes desserts 88

Les pizzas 60
Les chaussons 36

10 idées clafoutis 58
10 idées crumble 79
10 idées glaces 85

Les salades qui accompagnent tartes et cakes 52

...et nos rubriques

Quoi de neuf ? 4
Enquête : le renouveau du sandwich 8

Mode d'emploi
Les cuissons 25
Le tour des farines 26
Pratique, les pâtes congelées 65

Banc d'essai
Les pâtes brisées 33
Les beurres 94

Sélection
Prêts à enfourner 34
Les petits moules 40
Pique-nique chic 50
La tomate prête à l'emploi 59
Les fromages à pizza 64
Les vins en bag-in-box 68
Shopping jetable 80
Délices givrés 87
Tendance : la cocktail mania 66
Interview : l'état des sols, une bombe à retardement 92
L'atelier de cuisine 95
Index des recettes 98

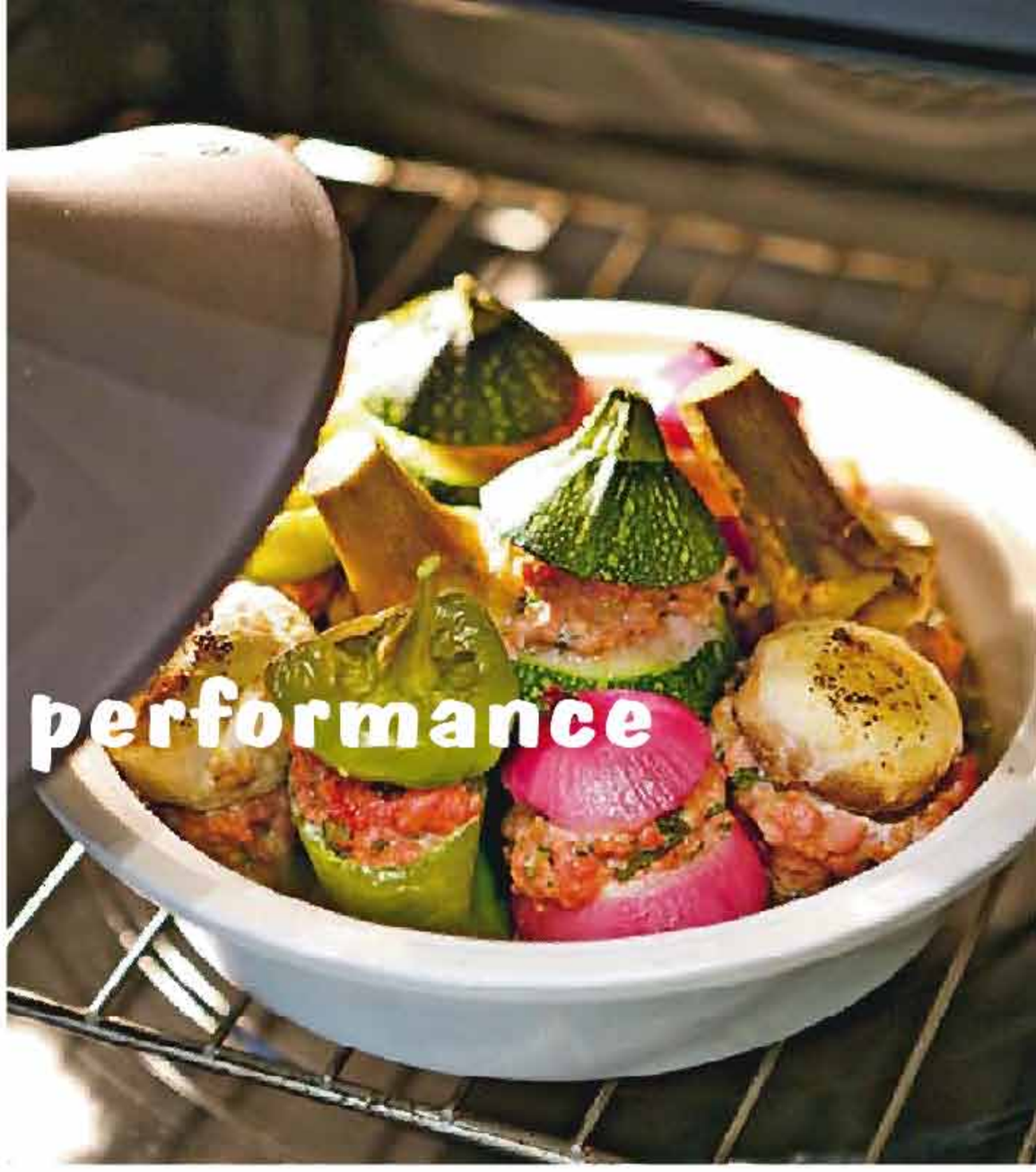
PEFC
PEFC/10-31-1410
PROMOUVOIR LA GESTION DURABLE DE LA FORÊT

Abonnez-vous vite
Appelez le 0826 963 964 (0,15 €/min)
ou reportez-vous page 99 (abonnement).

Pop

Fine, cette carafe se range au réfrigérateur et son système de filtration tue le goût de chlore sans altérer les minéraux. Mais c'est surtout sa couleur flashy qui nous a séduits.

Vert, bleu, rose… 1,5 l après filtration, cartouche durée 1 mois, 25 € env., BWT.



Haute performance

Après des années de recherche au service de l'exigence, la collection Revol de tajines en porcelaine Révolution est ultraperformante et résistante, multifeux et non poreuse. Surtout, elle est deux fois moins lourde que la terre ou la fonte.

Trois couleurs de poignée : blanc, rouge et noir, diamètre 25 cm, 135 €. En 32 cm, 175 €.

LE THÉ AVÉ L'ACCENT !

Avec ses arômes de pastis, ce thé vert Sencha est parfumé à l'anis, la badiane, la réglisse et les écorces de citron. Il se boit glacé, sous la tonnelle !

Thé des Marseillais, 14 €/100 g, Aix & Terra.

QUOI DE

Des objets et des idées pour simplifier et

Comme des soleils

Les tables de l'été prennent des couleurs, avec ces assiettes à dessert déclinées en vert, jaune et bleu, qui donnent bonne mine aux fruits comme aux gâteaux.

40 € les 4, Comptoir de Famille.

SAUTE-BOUCHONS

Avec son beau bleu des mers du Sud, voici le complice idéal pour un apéro sur le sable.

Tire-bouchon de plage, 53 €, L'Atelier du Vin.

Désaltérant

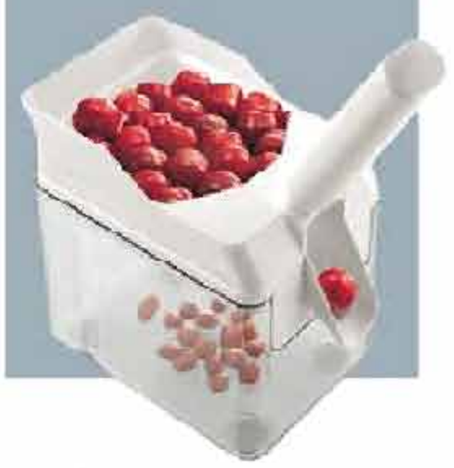
La collection d'Eaux de Fruits bio Løv Organic fête trois nouvelles infusions, à boire chaudes ou glacées : Agrumes, tonifiante et acidulée, Exotiques, aux notes tropicales, et Pomme-Cannelle, fruitée et épicée. À préparer et servir dans les Løvely Carafe bien sûr.

Carafe, 30 €.
Infusion, 11,60 € les 100 g.

LA TERREUR DES NOYAUX

Prunes, cerises, mirabelles… elles perdent leur cœur dans cet appareil qui les dénoyaute sans les abîmer. Une aide précieuse.

Dénoyauteur de cerises, 12 kg/h, 25 € ; de prunes, 30 €, Leifheit.



? NEUF

embellir la vie de tous les jours.

FRAÎCHEUR MEXICAINE

Brassée à Mexico depuis 1899, elle arrive en France. Son nom évoque le soleil qui, passant par le toit de la brasserie, donnait une couleur dorée à la bière. Légère (4,5°), elle se déguste "à la mexicaine", avec un trait de citron vert.

5 € env. le pack de 4 x 33 cl, en grandes surfaces.

IMPRESSION DÉCO

Les essuie-mains et torchons Jean Vier sont si beaux que l'on s'en servirait volontiers de déco. Ce serait dommage, leur coton est quasi inusable.

Collection Arnaga : "Sardines de Saint-Jean-de-Luz bleues" et "Fleurs de Cerisier", 55 x 88 cm : 14 € ; essuie-mains "Œuf Coq", 43 x 58 cm, 9 €.

Chocolat d'été

On fond devant la collection d'été de Nicolas Cloiseau, de La Maison du Chocolat. Il a puisé son inspiration dans le répertoire corse… Ganache clémentine/yuzu, à la figue, à la menthe, au miel du maquis ou encore au citron : on ne sait que choisir !

Coffret de 12 chocolats : 14 € ; 31 chocolats : 36 €.

QUOI DE NEUF ?

LUMIÈRES D'ÉTÉ

Plus discrètes que les lampions de papier, plus sûres aussi, ces cerises abritant des ampoules LED illuminent la table du jardin ou la terrasse.
Guirlande 20 cerises, L 3,5m,19 €, Blachère.

Bloc design

Chez Albert de Thiers, les couteaux se rangent en beauté, plantés dans ce bloc au vert aussi vif que le tranchant de leurs lames.
Design Green Fun, 58 €.

SUPER SAVEURS

Il suffisait d'y penser : renforcer la saveur des herbes avec des huiles essentielles. Bel exemple avec le Mélange provençal, dont les parfums du Midi éclatent sur le plat. En plus, c'est bio.
Goût intense, 5,50 €, Florisens.

INVITATION AU VOYAGE

Croquez, vous y êtes ! Accompagné d'huile d'olive, de poivrons rouges, de tomates mi-séchées, d'oignons et d'aubergines rissolées ou d'ail et d'herbes, cet émietté de sardines nous emporte sur les côtes de la Méditerranée.
Lot de 5 boîtes de 80 g, 11 €, La Belle-Iloise.

Étape tourangelle

Avec Dijon et Rungis, Tours est l'une des trois villes sélectionnées au titre de la future cité de la Gastronomie. La ville, qui abrite l' IEHCA (l'Institut européen d'histoire et des cultures de l'alimentation), accueillera, les 22, 23 et 24 novembre la troisième édition d'Eurogusto, la biennale européenne du mouvement Slow Food. Une dizaine de jeunes chefs pétris de talent se sont installés dans la cité tourangelle. Parmi eux, Olivier Arlot, jeune étoilé formé par Jean-François Piège et second de Jean-François Rouquette au Park Hyatt, Julien Perraudin, un ancien de chez Gagnaire et Roellinger, Mickaël Téluk, passé par le George V et Lucas Carton, et enfin Alice Bardet, fille de Jean et régionale de l'étape, qui a épousé un chef, à la tête du restaurant La Famille by Bardet. Des adresses incontournables, à retrouver sur le site de l'Agence départementale du tourisme de Touraine.

Source d'inspiration

C'est fou ce que l'on peut faire avec du magret d'oie ou de canard, fumé au bois de hêtre et émincé ! Surtout lorsqu'il est signé du spécialiste alsacien du foie gras.
Feyel, 4 € les 100 g, en GMS. Recettes sur le site de la marque.

Faux amis

Il ne faudrait pas nous faire prendre les oignons pour des échalotes ! Pourtant, l'erreur est soigneusement entretenue par des producteurs peu scrupuleux. Signe de reconnaissance d'une échalote digne de ce nom, son bulbe est mis en terre. Il donne naissance à une touffe de bulbes que l'on sépare à la récolte. Ce geste provoque, à la base de l'échalote, une cicatrice beige, marque dure au toucher que les échalotes et oignons de semis ne présentent jamais.

L'ABRI DU PAIN

Tout de coton lourd tissé au Pays basque, ce sac signé Artiga arbore le label Origine France Garantie. Il conserve aux pains et aux baguettes tout leur moelleux.

Collection Garlin, 28,50 €.

HACHOIR DE POCHE

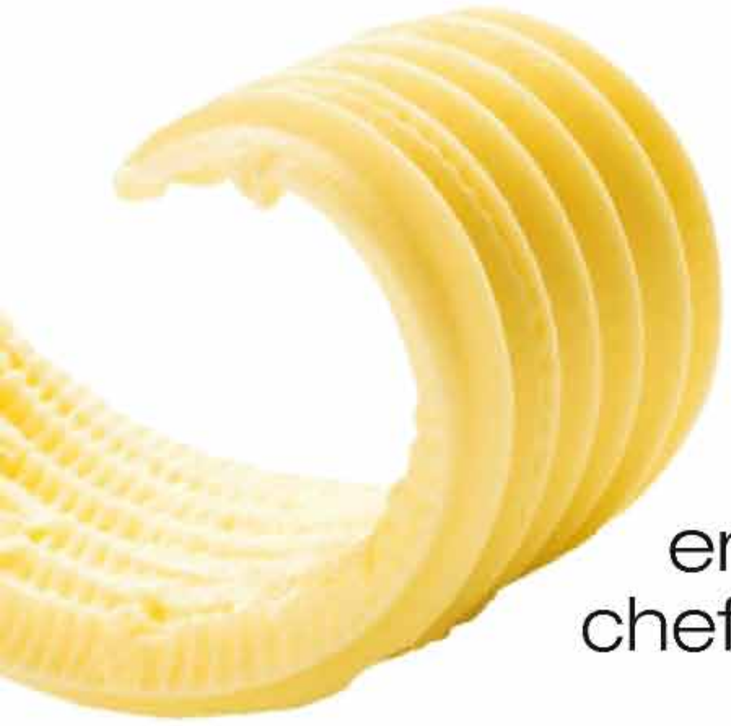
Il hache sans écraser, et c'est l'outil idéal des amateurs de salades d'herbes. Facile à utiliser et à nettoyer, ses poignées rétractables permettent de le glisser dans un tiroir, où il ne prendra pas plus de place qu'un couteau de cuisine.

25 €, Joseph Joseph.

■ Adresses en fin de numéro

Réalisation : Christine Masson

L'univers du



Le jambon-beurre du café du coin fait toujours la course en tête. Mais les industriels et les chefs convoitent ce marché juteux.

Les bistrotiers de France et de Navarre s'inquiétent. Leur plat emblématique, le très fameux sandwich jambon-beurre, est menacé. Par la concurrence. Tout a commencé chez les boulangers, il y a environ une dizaine d'années, quand ces artisans se sont aperçu qu'en glissant quelques ingrédients dans leurs baguettes tranchées en deux, ils mettaient beaucoup de beurre dans leurs épinards. Résultat : plus de 88 % des boulangers proposent aujourd'hui une offre de déjeuner à emporter. Cette formule a fait le succès de l'enseigne Paul, qui a ainsi conquis les gares et les aires d'autoroutes.

À la minute, sur mesure, sur place

Le phénomène n'a pas échappé aux industriels, comme Sodebo, qui se sont engouffrés dans la brèche, taillant des triangles dans le pain de mie (à la conservation plus longue), et déclinant paninis, pains polaires et pitas pour satisfaire les accès de fringale quotidiens des travailleurs et des voyageurs. Le marché est particulièrement attrayant : près de 75 % de progression en moins de dix ans.

Lors de la dernière édition (la 14e) du Sandwich and Snack Show, les professionnels se frottaient les mains. En 2012, les Français ont englouti 2,1 milliards de sandwichs, pour un chiffre d'affaires de 7 milliards d'euros (+ 4 % par rapport à 2011). Près des deux tiers étaient des jambon-beurre (1,31 milliard), vendus au prix moyen de 2,68 € (2,20 € à Saint-Brieuc, le moins cher, contre 3,26 € à Paris).

Les spécialistes de la restauration sur le pouce mitonnent de nouvelles recettes en phase avec les attentes du consommateur. Ce que veut le client ? Des produits minute, préparés devant lui, ce qui garantit la "fraîcheur" des ingrédients ; du sur-mesure ("je choisis ma composition") ; du sur place, livré à domicile ou au pied du bureau.

Le consommateur, rassasié de scandales alimentaires en tout genre, est également avide de "sain" et de "vrai". Une tendance illustrée par le retour à des recettes authentiques et traditionnelles, confectionnées avec des produits simples, naturels, et présentés dans des emballages biodégradables. Honneur à la qualité, aux labels, aux valeurs nutritionnelles, environnementales et éthiques. Ce qui n'exclut pas la créativité, avec des préparations privilégiant les produits exotiques ou rares, et même des sandwichs… sucrés, tels ceux inventés sur le Sandwich and Snack Show par le chef Thierry Marx, apôtre de la cuisine de rue.

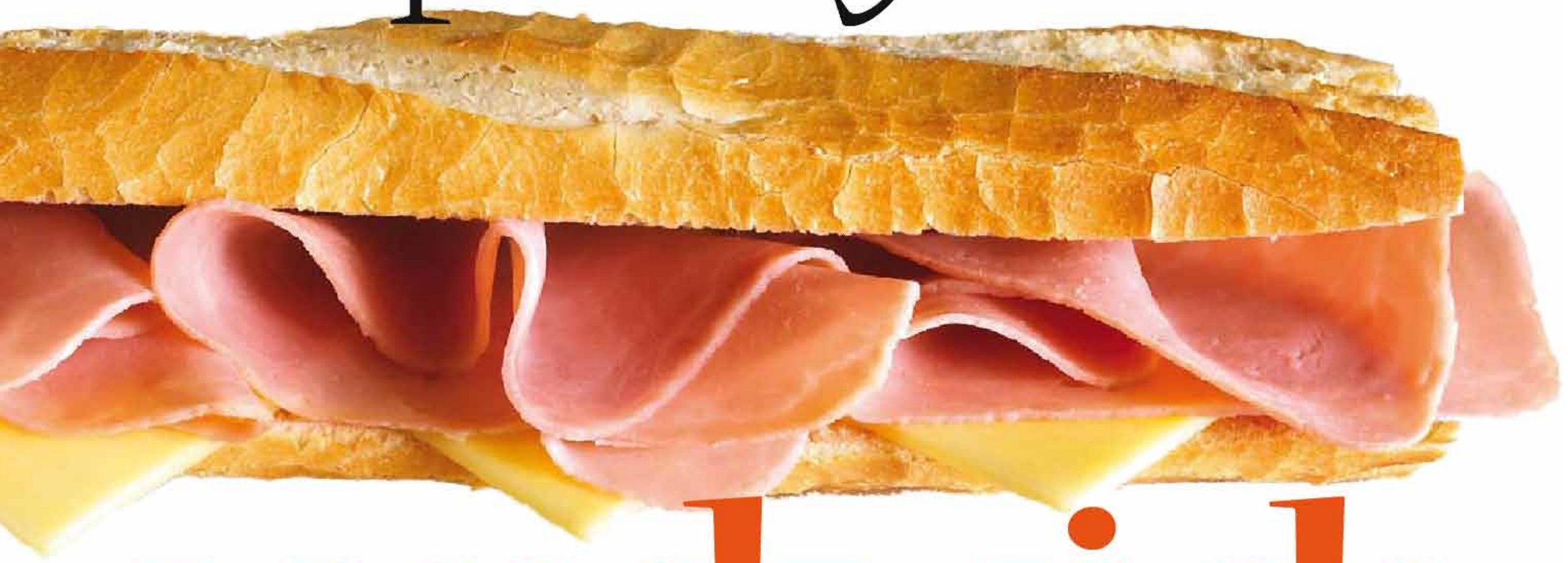
Le vent d'innovation qui souffle sur la restauration rapide entend aussi faciliter le picorage. Des aliments à déguster partout, à toute heure, sans contrainte. Vive la finger food, que l'on mange avec les doigts et sans s'en mettre partout ! Et là, les chefs qui s'intéressent à la restauration nomade (street food, en bon français) sont à leur affaire.

LES PÂTES, REINES DU FAST-FOOD

Au hit-parade des repas pris sur le pouce, le gagnant n'est pas forcément celui qu'on croit. En France, toutes enseignes confondues, pour 1 sushi acheté, on dévore 8 kebabs, 23 hamburgers, 25 pizzas, 64 sandwichs et jusqu'à 198 plats de pâtes. *(Source : Sandwich and Snack Show 2013)*

Pas de tabou pour Thierry Marx, qui crée des sandwichs sucrés.

impitoyable



sandwich

Pour l'étoilé parisien Michel Rostang, le sujet n'est pas nouveau. Un sandwich gastronomique figure à sa carte depuis trente ans. Une façon de surprendre ses habitués et de diversifier la clientèle de son restaurant. Depuis, il invente deux recettes par an. Toujours, bien sûr, à partir de produits nobles – truffe, homard ou foie gras – qui, admettons-le, entretiennent un lointain rapport de cousinage avec le populaire casse-croûte.

Les chefs convertis à l'art d'accommoder le pain trouvent dans l'exercice une source peu chronophage de revenus complémentaires. Mais de là à servir des sandwichs dans leur établissement… Guy Martin a ainsi choisi d'être présent dans les aéroports avec ses Miyou. Son ambition : proposer un bon repas, diététique et au prix abordable, préparé en un temps maîtrisé. Chaque matin, ses équipes confectionnent ainsi une gamme variée de sandwichs, bagels, foccacias, salades, desserts et plats chauds. À laquelle s'ajoute une sélection de caviar et de champagnes, on ne se refait pas. Chez l'Angevin étoilé Pascal Favre d'Anne, la démarche culinaire prend un tour plus éthique. Son fast-food Version Française propose tous les jours de 11 h à 23 h de quoi satisfaire les petites et les grandes faims. Les sandwichs sont préparés avec des produits locaux, les frites sont fraîches et les emballages recyclables.

Un alléchant kebab au veau de lait

Autre chef, le Strasbourgeois Thierry Schwartz propose dans sa boulangerie Saveurs Bretzel ses Bret'wichs, élaborés avec les meilleurs produits locaux des fermes voisines. Les étoilés ne sont pas seuls en piste. L'Américain Gregory Marchand, dont le restaurant Le Frenchie fait courir tout Paris, a ouvert une sandwicherie d'inspiration new-yorkaise : Le Frenchie's to go. Au Grillé, dans la capitale toujours, Frédéric Peneau, cofondateur avec Inaki Aizpitarte du Chateaubriand et du Dauphin, réinvente le kebab. Son sandwich de veau de lait ou d'agneau grillé est garni de viandes issues de l'une des meilleures boucheries de la capitale, celle d'Hugo Desnoyer. "Histoire, dit-il, de sortir le sandwich de son ghetto." Un avis partagé par Arnaud Moreau. Avec "Pressing, le panini en mieux", il imite la méthode du bernard-l'ermite… en installant son équipe dans les murs de qui veut l'accueillir. Dans des pains signés Gontran Cherrier, les recettes s'adaptent au chef hébergeur. On vous le dit, si vous n'allez pas au sandwich, il viendra jusqu'à vous.

MACDO SE MET AU CASSE-CROÛTE

Du jambon, du fromage, de la salade et de la baguette craquante chez McDonald's ! On n'en croit ni ses yeux ni ses papilles. La sauce au fromage blanc et les galettes à la pomme de terre apportent la touche US qui sauve les apparences, mais le casse-croûte a bel et bien pris ses quartiers dans l'empire du sandwich chaud. Et c'est une exception française. MacDo France cherche aujourd'hui à ménager le désir d'exotisme des adeptes du fast food à l'américaine tout en répondant aux attentes diététiques. Pour attirer une clientèle de plus en plus exigeante, ses menus proposent aussi salades, fruits frais et sandwichs froids.

Réalisation : Christine Masson

■ Adresses en fin de numéro

Mignardises

Muffins aux tomates cerises

Sa pâte, originale, mêle le blé et le sarrasin, le tout serti de tomates cerises.

Un cake de terroir qui allie la fraîcheur des asperges à l'onctuosité d'un excellent chèvre.

Cakes aux asperges vertes et au cabécou

POUR **6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **25 MIN** ❖ CUISSON : **40 MIN**

■ Faites cuire 6 **asperges vertes** 8 min à la vapeur. Coupez-les en dés, ainsi que les 2 **cabécous**.
■ Fouettez 100 g de **beurre.** Ajoutez un à un les 3 **œufs** en battant entre chaque œuf. Assaisonnez d'une cuil. à soupe d'**herbes de Provence,** de **sel** et de **poivre.** Incorporez 200 g de **farine** (type 55) et 4 g de **levure** chimique (la pâte est assez compacte, mais elle sera légère après la cuisson). Ajoutez délicatement le cabécou et les asperges.
■ Beurrez 12 caissettes en papier et posez-les sur une plaque à pâtisserie. Garnissez-les de pâte. Déposez les moules dans le four préchauffé à th. 6 (180 °C) et laissez cuire environ 30 min. Sortez du four. Laissez refroidir avant de servir.

Cakes à la feta

Cap au sud avec les saveurs de la ratatouille et de la feta.

d'apéritif

Six petits cakes d'été tout mignons, à emporter et à déguster partout.

Cakes primavera

Les petits pois ont pris ici la place des fruits confits.

Cakes Marius

Anisé, il se savoure à l'apéritif à l'ombre des arbres qui abritent le jeu de pétanque…

Cakes au jambon et aux artichauts

Une façon créative et gourmande de décliner un classique.

Muffins aux tomates cerises

POUR 6 À 8 PERSONNES ❖ PRÉPARATION : 30 MIN ❖ CUISSON : 30 MIN

■ Rincez 180 g de **tomates cerises,** équeutez-les. Pelez 2 **oignons,** coupez-les en dés, et roulez-les dans 20 g de **farine de blé.**

■ Faites-les frire dans 10 cl d'**huile** chaude. Égouttez sur du papier absorbant, salez généreusement.

■ Mélangez 100 g de **farine de sarrasin,** 100 g de farine de blé, 1 cuil. à c. de **bicarbonate** et 1 cuil. à s. de **fond de légumes** déshydraté. **Poivrez** et **salez** légèrement. Ajoutez 20 cl de **lait fermenté,** les oignons et les tomates.

■ Versez la pâte dans 6 petits moules souples. Faites cuire environ 30 minutes dans le four préchauffé à th. 6 (180 °C). Sortez du four, laissez tiédir pendant 5 min puis démoulez sur une grille. Dégustez éventuellement avec du **raifort.**

Cakes à la feta

POUR 6 À 8 PERSONNES ❖ PRÉPARATION : 25 MIN ❖ CUISSON : 1 H 10

■ Huilez 6 moules. Épluchez puis coupez en dés 1 petit **oignon,** 1/2 **aubergine** et 1 **courgette.** Faites revenir 10 min dans 1 cuil. d'**huile d'olive** chaude.

■ Rincez et hachez 2 **tomates.** Ajoutez-les aux autres légumes. **Salez, poivrez.** Faites confire sur feu doux 30 min. Refroidissez à température ambiante.

■ Coupez 100 g de **feta** en dés. Mélangez 200 g de **farine** (type 55) et 4 g de **levure.** Battez 3 **œufs** avec 8 cl de **lait** et 10 cl d'huile d'olive, incorporez-les à la farine. Ajoutez les légumes et la feta.

■ Garnissez les moules de pâte. Poudrez d'1 cuil. à s. de **thym** émietté. Faites cuire 25 à 30 min dans le four à th. 6 (180 °C).

■ Démoulez sur le plat de service. Laissez refroidir. Décorez d'herbes méditerranéennes (**thym, sarriette**…) avant de servir.

Cakes primavera

POUR 6 PERSONNES ❖ PRÉPARATION : 20 MIN ❖ CUISSON : 40 MIN

■ Faites cuire 100 g de **petits pois** 10 min dans de l'eau bouillante salée. Rafraîchissez à l'eau froide. Égouttez-les à nouveau.

■ Graissez des caissettes en papier avec 10 ou 20 g de **beurre** fondu.

■ Équeutez et ciselez 1 petit bouquet de **cerfeuil.**

■ Mélangez 210 g de **farine** et 1/2 sachet de **levure.** Fouettez 120 g de beurre en pommade. Incorporez un à un 3 **œufs.** Salez, poivrez. Ajoutez 8 cl de **vin blanc** et la farine, les petits pois et le cerfeuil, puis 200 g de **brousse** par cuillerées.

■ Versez la pâte dans les caissettes. Faites cuire 30 min à th. 6 (180 °C). Sortez du four, laissez tiédir. Démoulez sur une grille.

Cakes Marius

POUR 6 PERSONNES ❖ PRÉPARATION : 30 MIN ❖ CUISSON : 40 MIN

■ Faites gonfler 50 g de **raisins secs blonds** dans 8 cl de **pastis.** Coupez en dés la chair d'1/4 de **fenouil** (réservez le plumet) et poêlez-les dans 2 cuil. à s. d'**huile d'olive** une dizaine de minutes. Salez, poivrez, laissez refroidir.

■ Mélangez 150 g de **farine** et 1/2 sachet de **levure.** Brassez 4 jaunes d'**œufs** et 100 g de **fromage blanc.** Ajoutez le fenouil, les raisins et la farine. Montez les blancs des œufs en neige et incorporez-les.

■ Huilez les moules et garnissez-les de pâte. Cuisez 30 min à th. 6 (180 °C). Démoulez sur une grille.

Cakes au jambon et aux artichauts

POUR 5 À 6 PERSONNES ❖ PRÉPARATION : 15 MIN ❖ CUISSON : 30 MIN

■ Découpez en morceaux 6 cœurs d'**artichauts** en boîte et 2 épaisses tranches de **jambon cru.**

■ Mélangez 1/2 sachet de **levure** et 180 g de **farine.** Battez 3 **œufs** et 2 **yaourts** nature. Salez et poivrez généreusement. Ajoutez 40 g de **parmesan** râpé. Incorporez la farine.

■ Versez la pâte dans 6 petits moules souples. Faites cuire 30 min dans le four préchauffé à th. 6 (180 °C). Piquez avec un couteau pour vérifier la cuisson : la lame doit ressortir sèche.

■ Sortez du four, laissez tiédir 5 minutes et démoulez sur une grille.

Nos lectrices ont testé pour vous...

Laissez-vous *surprendre !*

"Verte Puissante" ou "Noire Délicate", l'huile d'olive Puget a fait tourner la tête de nos lectrices. Celles-ci se sont prêtées au jeu et ont testé pour vous ces deux saveurs. Elles nous révèlent leurs découvertes surprenantes !

"C'est fou ! Je pensais que l'olive verte et l'olive noire étaient deux variétés différentes d'olives"
Ingrid, 42 ans.

L'olive verte comme l'olive noire est issue du même arbre, l'olivier. Verte puis noire, elle change de couleur et de goût selon sa maturité. C'est la même chose avec la tomate qui, selon son temps d'exposition au soleil, passera du vert au rouge. Ainsi, récoltée au début de sa maturation, l'olive est verte puis elle va mûrir et devenir noire : le soleil aura fait son travail !

"Je recherche de l'originalité et j'aime l'idée de goûts doux ou corsé que l'on trouvait difficilement jusque-là" Pauline, 39 ans.

La Verte Puissante, extraite d'olives jeunes, donne un goût corsé, idéal pour accompagner un carpaccio de bœuf, un chèvre frais ou un poisson vapeur. La Noire Délicate, issue d'olives mûres, apporte un goût plus subtil. En cuisine, elle se marie parfaitement à une ratatouille, une purée de pommes de terre, une viande rôtie, ou encore avec une compote de pommes. L'une et l'autre s'utilisent aussi bien en assaisonnement qu'en cuisson, selon les préférences de chacun.

"Je n'aurais jamais imaginé que les olives noires donnent ce goût si délicat à l'huile d'olive" Livia, 32 ans.

Parce qu'elles sont récoltées plus tardivement, et qu'elles sont donc plus mûres, les olives noires donnent une huile délicate et peu ardente. À l'inverse, issue d'olives vertes récoltées en début de maturation, l'huile développe alors un goût plus puissant, plus généreux.

La Noire Délicate,
à la saveur subtile

La Verte Puissante,
à la saveur généreuse

DÉCOUVREZ TOUTES NOS IDÉES CUISINE SUR **WWW.PUGET.FR**, RUBRIQUE "LES RECETTES".

Depuis 1857
PUGET

RCS Nanterre 457 208 619
PRISMAPUB

On va s'en bonne part !

Tarte à la peperonata

POUR **6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **30 MIN** ❖ CUISSON : **1H**

1 pâte brisée
2 poivrons rouges, 1 poivron vert
1 kg de tomates
1 oignon, 2 gousses d'ail
6 brins de basilic
80 g de tomme de chèvre râpée
60 g d'olives vertes dénoyautées
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 pincées de sucre
sel et poivre du moulin.

1. Émincez l'oignon. Faites-le fondre 2 min dans l'huile. Déposez-y les poivrons épépinés et découpés en lanières, puis mélangez 3 à 5 min. Ajoutez l'ail haché, les tomates pelées, épépinées, détaillées en dés et le sucre. Salez et poivrez. Faites cuire 20 min sur feu doux.

2. Déroulez la pâte brisée et tapissez-en un moule à tarte. Piquez le fond. Recouvrez de papier de cuisson et de billes de cuisson. Faites cuire 10 min dans le four préchauffé à th. 6-7 (200 °C) et retirez le lest.

3. Tapissez le fond de tarte de compotée de légumes. Éparpillez les olives rincées, essuyées et coupées en rondelles. Parsemez de fromage de chèvre râpé et de basilic ciselé. Enfournez pour 25 min.

Conseil

Tournez régulièrement les légumes pendant la cuisson : ils seront prêts à garnir le fond de tarte dès que l'eau de végétation sera évaporée.

payer une

Généreuses et colorées, du bonheur à partager.

Tarte tapenade et rougets

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN ❖ RÉFRIGÉRATION : 30 MIN ❖ CUISSON : 25 MIN

La pâte
180 g de ricotta
180 g de farine
90 g de beurre mou.
La garniture
4 filets de rougets barbets
2 bulbes de fenouil
2 cuil. à s. de tapenade
8 pétales de tomates séchées
2 brins de thym
1 cuil. à c. de graines de fenouil
huile d'olive, sel, poivre.

1. Écrasez la ricotta et mélangez-la avec la farine et le beurre. Faites une boule de pâte et glissez-la 30 min au réfrigérateur.

2. Étalez la pâte sur une plaque couverte de papier de cuisson. Piquez-la avec une fourchette jusqu'à 1 cm des bords. Badigeonnez d'huile. Cuisez 20 min dans le four à th. 6-7 (200 °C).

3. Pelez et coupez les fenouils en quartiers. Cuisez-les 10 min au cuit-vapeur et faites-les revenir 5 min à la poêle avec 1 cuil. à s. d'huile. Salez et poivrez.

4. Entaillez légèrement les filets de rougets. Enduisez-les d'huile et posez-les dans une poêle chaude, côté peau au fond. Dès que les bords blanchissent, retournez-les et éteignez le feu. Salez et poivrez.

5. Étalez la tapenade sur la pâte. Garnissez des fenouils, des filets de rougets et des tomates séchées. Parsemez de thym et de graines de fenouil. Enfournez 3 min pour réchauffer et exalter les parfums.

Conseil

Vous êtes pressée ? Utilisez une pâte à pizza ou une pâte feuilletée. Vous la ferez cuire dans le four chauffé à th. 7-8 (220 °C).

CROUSTILLANT

Le fond de tarte doit cuire à blanc, c'est-à-dire précuire à vide pour que la garniture riche en eau ne ramollisse pas la pâte. Pour le rendre encore plus croustillant, on conseille de le badigeonner d'œuf battu avant la précuisson. On peut aussi poser le moule sur une grille dans le bas du four préchauffé sur th. 6-7 (200 °C) à chaleur tournante ou sur th. 7 (210 °C) sans la ventilation.

Tarte aux oignons, cottage cheese et ciboules

POUR 6 PERSONNES ❖ PRÉPARATION : 30 MIN
RÉFRIGÉRATION : 30 MIN ❖ CUISSON : 40 MIN

La pâte

125 g de beurre
250 g de farine
2 pincées de thym
2 pincées de fleur de sel.

La garniture

2 bottes d'oignons nouveaux rouges ou blancs
1 botte de ciboules
250 g de cottage cheese
4 œufs, 10 cl de lait
2 cuil. à s. d'huile d'olive
sel, poivre du moulin.

1. Versez dans le bol d'un robot la farine, le thym, la fleur de sel et le beurre coupé en morceaux. Faites tourner jusqu'à obtenir un mélange sableux. Ajoutez 4 cuil. à soupe d'eau froide et faites tourner à nouveau. Façonnez une boule et réfrigérez-la 30 min.

2. Épluchez et ciselez les ciboules et les oignons. Faites-les revenir 5 min à la poêle avec les tiges émincées très finement et l'huile.

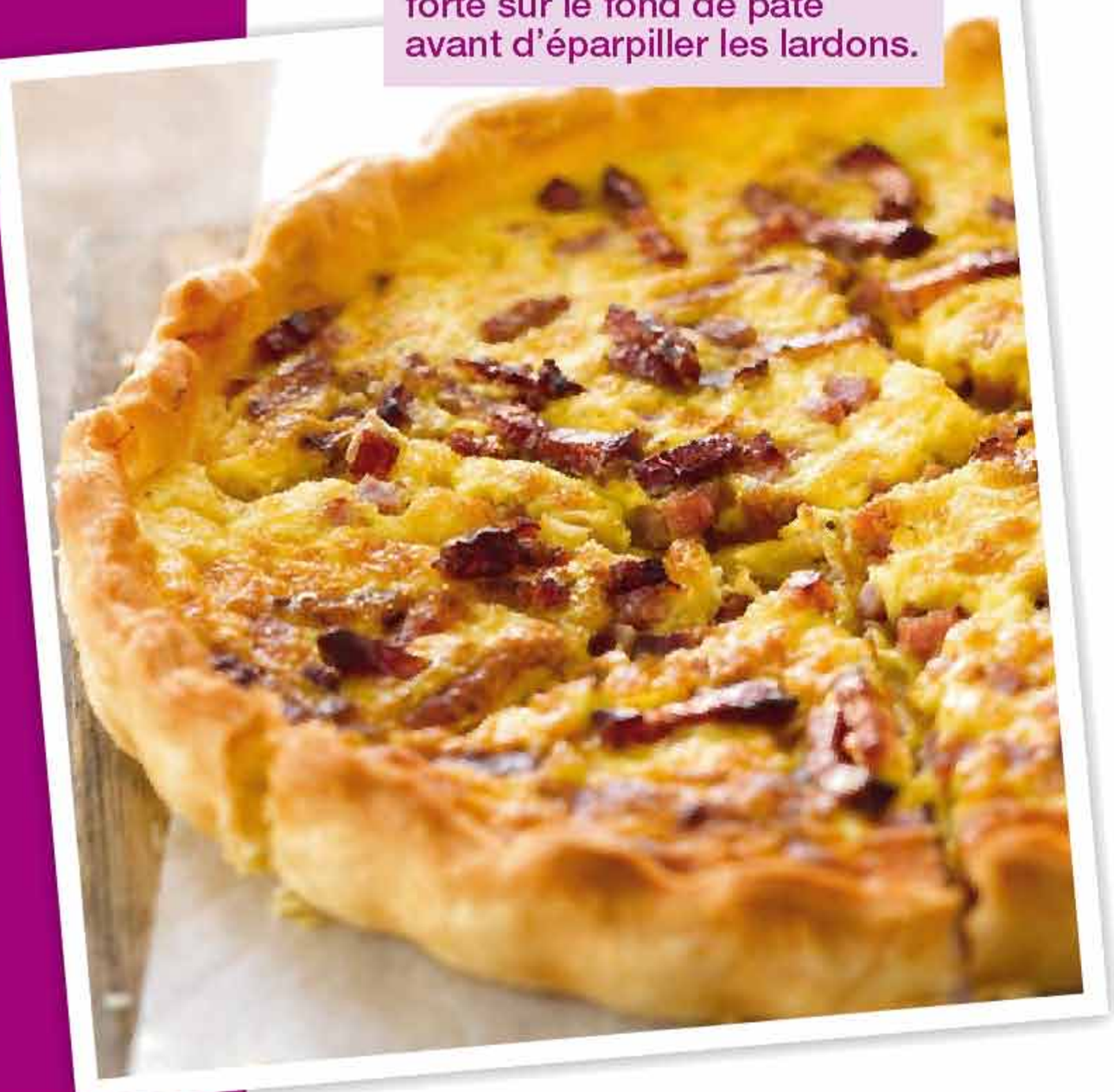
3. Étalez la pâte dans un moule à tarte et piquez le fond à l'aide d'une fourchette. Recouvrez de papier de cuisson puis de billes de cuisson. Faites cuire 10 min dans le four préchauffé sur th. 6-7 (200 °C) et retirez le lest.

4. Écrasez le cottage cheese en incorporant les œufs et le lait. Salez légèrement et poivrez. Mélangez avec les oignons et les ciboules tiédis. Versez sur le fond de tarte et enfournez 15 min.

5. Parsemez la tarte de tiges d'oignons et de ciboules et cuisez 10 min à four th. 6 (180 °C).

Conseil
À défaut de billes de cuisson, utilisez des légumes secs.

Conseil
Relevez le goût en étalant une fine couche de moutarde forte sur le fond de pâte avant d'éparpiller les lardons.



La quiche lorraine

POUR 6 PERSONNES ❖ PRÉPARATION : 20 MIN ❖ CUISSON : 35 MIN

300 g de pâte brisée ou feuilletée
200 g de lardons fumés
3 œufs + 1 jaune
40 cl de crème liquide
10 g de beurre
noix de muscade
sel, poivre du moulin.

1. Étalez la pâte dans un moule à tarte. Piquez le fond avec une fourchette. Recouvrez de papier de cuisson et de billes de cuisson. Cuisez 10 min dans le four à th. 6-7 (200 °C).

2. Faites dorer les lardons 3 à 4 min sur feu doux dans une poêle avec le beurre, puis éparpillez-les sur la pâte.

3. Battez les œufs, le jaune et la crème en évitant de les faire mousser. Salez, poivrez et ajoutez un peu de noix de muscade. Versez sur les lardons et glissez dans le four. Faites cuire 25 min.

LES BONNES PROPORTIONS

Une quiche se compose de trois éléments : la pâte, la garniture et la préparation à base de crème et d'œufs. Comptez 50 g de pâte brisée ou feuilletée par personne, 30 à 40 g de lardons et environ 100 g de préparation (elle peut varier en fonction de la taille des œufs). Pour une belle onctuosité, un ou deux jaunes d'œufs peuvent être ajoutés au mélange.

Tarte aux **courgettes** et au **lait de coco**

POUR **6 PERSONNES** ❖ PRÉPARATION : **30 MIN** ❖ CUISSON : **40 MIN**

1 rouleau de pâte brisée
1 kg de courgettes, 1 oignon
4 œufs, 20 cl de crème liquide
20 cl de lait de coco
2 cuil. à café de curry doux
2 cuil. à soupe d'huile
sel, poivre du moulin.

1. Rincez, essuyez et râpez les courgettes avec une grille à gros trous. Faites-les revenir à la poêle avec l'oignon ciselé et l'huile, jusqu'à ce que l'eau soit évaporée. Salez et poivrez.

2. Étalez la pâte dans un moule à tarte. Recouvrez-la de papier de cuisson surmonté de billes de cuisson. Faites cuire 10 min dans le four préchauffé sur th. 6-7 (200 °C), puis retirez le lest.

3. Battez les œufs avec le lait de coco, le curry et la crème. Salez et poivrez. Mélangez soigneusement avec les courgettes tiédies, puis versez sur le fond de tarte. Enfournez pour 25 min.

Conseil

N'hésitez pas à ajouter dans cette tarte de la citronnelle ciselée, du gingembre râpé ou de la coriandre hachée.

Tarte aux **légumes** du soleil

POUR **6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **30 MIN** ❖ RÉFRIGÉRATION : **30 MIN** ❖ CUISSON : **1 H**

La pâte
250 g de farine
1 œuf
3 cuil. à s. d'huile d'olive
2 pincées de sel.

La garniture
2 courgettes
2 poivrons
1 aubergine
4 oignons nouveaux
150 g de fromage de chèvre frais
3 œufs
10 cl de crème liquide
1 cuil. à café d'herbes de Provence
3 cuil. à s. d'huile d'olive
sel, poivre du moulin.

1. Mixez la farine, l'œuf, l'huile et le sel en versant 5 cuil. à s. d'eau froide. Faites une boule et réfrigérez-la 30 min.

2. Taillez les poivrons en lanières. Coupez en tranches les courgettes et l'aubergine. Émincez les oignons. Déposez ces légumes (sans les mélanger) sur une plaque couverte de papier cuisson. Arrosez d'huile d'olive, salez et poivrez. Cuisez 30 min dans le four à th. 6-7 (200 °C) en les retournant deux fois. Retirez la plaque du four et laissez-le allumé.

3. Étalez la pâte dans un moule à tarte. Piquez le fond. Couvrez de papier cuisson et de billes de cuisson. Enfournez 10 min, puis retirez le lest. Rangez les légumes côte à côte sur la pâte.

4. Écrasez le fromage et mélangez-le avec la crème et les œufs. Poivrez et ajoutez les herbes de Provence. Versez sur les légumes, enfournez 20 min.

Conseil

Si vous préparez la pâte 30 min à l'avance, glissez-la dans du film étirable pour éviter qu'elle se dessèche trop.

Tarte au **confit de canard** et aux **pommes de terre**

POUR **6 PERSONNES** ❖ PRÉPARATION : **30 MIN**
RÉFRIGÉRATION : **30 MIN** ❖ CUISSON : **1 H**

La pâte
250 g de farine
125 g de beurre demi-sel.
La garniture
2 cuisses de canard confites
400 g de pommes de terre à chair ferme
2 oignons, 6 brins de persil
20 cl de crème liquide
30 g de parmesan râpé
3 œufs, 20 cl de lait
muscade, sel et poivre.

1. Versez dans un robot la farine et le beurre découpé en morceaux. Faites tourner pour obtenir une masse sableuse. Ajoutez 4 cuil. à soupe d'eau froide et faites tourner à nouveau. Façonnez une boule et réfrigérez-la 30 min.

2. Faites cuire les pommes de terre environ 20 min dans une casserole d'eau salée. Égouttez, pelez et découpez-les en rondelles.

3. Faites revenir les cuisses de canard confites 5 min à sec dans une poêle. Retirez-les et remplacez-les par les oignons ciselés. Faites-les revenir 2 min. Ajoutez les pommes de terre, puis faites cuire encore 5 min. Salez et poivrez. Hors du feu, mélangez avec le confit de canard effiloché et le persil ciselé.

4. Étalez la pâte dans un moule à tarte. Piquez le fond avec une fourchette et garnissez-le du contenu de la poêle tiédi.

5. Battez les œufs, la crème et le lait. Ajoutez le parmesann du sel, du poivre et un peu de muscade râpée. Arrosez-en la garniture et faites cuire pendant 25 min dans le four à th. 6-7 (200 °C).

Conseil
Vous pouvez étaler la pâte sans ajouter de farine, en procédant entre deux feuilles de papier de cuisson.

Tartelettes aux **courgettes** et à la **pancetta**

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **20 MIN** ❖ CUISSON : **30 MIN**

200 g de pâte feuilletée
4 petites courgettes
12 tranches de pancetta
3 œufs, 15 cl de lait
15 cl de crème liquide
30 g de parmesan râpé
1 cuil. à s. d'huile d'olive
sel, poivre du moulin.

1. Rincez, essuyez les courgettes et découpez-les en rondelles. Faites-les revenir 5 ou 6 min dans une poêle avec l'huile. Salez et poivrez. Réservez-les. Remplacez-les par les tranches de pancetta. Faites-les revenir pendant 3-4 min à feu doux, puis égouttez-les sur du papier absorbant.

2. Étalez la pâte feuilletée dans quatre moules à tartelettes. Piquez les fonds à l'aide d'une fourchette. Répartissez-y les rondelles de courgette et les tranches de pancetta refroidies.

3. Fouettez les œufs, le lait et la crème. Ajoutez le parmesan râpé. Salez et poivrez. Versez sur la garniture et cuisez pendant 20 min dans le four préchauffé sur th. 6-7 (200 °C).

Conseil
Apportez un parfum subtil en ajoutant deux gouttes d'arôme naturel de sauge dans la préparation.

Feuilletés aux **morilles** et **noix de pétoncles**

POUR **4 PERSONNES** ❖ PRÉPARATION : **30 MIN** ❖ ATTENTE : **1 H** ❖ CUISSON : **30 MIN**

250 g de pâte feuilletée
400 g de noix de pétoncle sans corail
40 g de morilles séchées
150 g de céleri-rave
1/2 citron
20 cl de crème liquide
6 brins de persil
1 jaune d'œuf
1 cuil. à s. d'huile d'olive
30 g de beurre
sel, poivre du moulin.

1. Trempez les morilles 1 h dans un bol d'eau tiède. Égouttez-les en gardant l'eau. Faites fondre 20 g de beurre dans une sauteuse. Ajoutez les morilles, du sel et du poivre. Couvrez et faites étuver 5 min. Ajoutez l'eau filtrée et la crème. Cuisez 20 min à découvert en mélangeant souvent.

2. Taillez en bâtonnets le céleri épluché. Versez-les dans une casserole avec le reste de beurre et le jus du citron. Couvrez d'eau et cuisez jusqu'à évaporation.

3. Étalez la pâte feuilletée sur 5 mm d'épaisseur. Découpez-y quatre disques et déposez-les sur une plaque humectée d'eau. Enduisez-les de jaune d'œuf et faites cuire 20 min dans le four chauffé sur th. 6-7 (200 °C).

4. Chauffez l'huile à feu vif dans une poêle. Faites-y cuire les noix de pétoncles 1 min 30 par face. Salez et poivrez. Déposez les morilles, le céleri et les noix de pétoncles sur les feuilletés, puis parsemez de persil ciselé.

QUELLE PÂTE CHOISIR ?

À étaler ou à dérouler, l'important est que le feuilletage soit bon ! Moins il y aura d'ingrédients, meilleure sera la pâte. Celle-ci doit être composée exclusivement de farine de blé, de beurre, d'eau et de sel. C'est le choc thermique qui fait lever la pâte. Au moment de la cuisson, il est donc important que la pâte soit froide et que le four soit bien chaud.

Conseil

Si la sauce des morilles est un peu trop liquide, ajoutez 1/2 cuil. à café de Maïzena délayée dans 1 cuil. à s. d'eau froide et faites bouillir 1 min en mélangeant.

Conseil

Proposez cette tarte légère aux amateurs de cuisine végétarienne.

Tarte fine aux courgettes, tomates et tofu

POUR **4 PERSONNES** ❖ PRÉPARATION : **30 MIN** ❖ RÉFRIGÉRATION : **30 MIN** ❖ CUISSON : **30 MIN**

La pâte

100 g de farine
80 g de farine de riz (dans les magasins bio)
5 cuil. à s. d'huile d'olive
2 pincées de sel

La garniture

2 oignons nouveaux
2 tomates
4 petites courgettes
1 gousse d'ai
12 brins de ciboulette
4 brins de persil
150 g de tofu
1 cuil. à s. d'huile d'olive
4 cuil. à s. de soja cuisine Bjorg
sel et poivre du moulin.

1. Mélangez les deux farines avec le sel et l'huile d'olive. Ajoutez 3-4 cuil. à soupe d'eau froide. Façonnez une boule et laissez-la reposer pendant 30 min dans le réfrigérateur.

2. Ciselez les oignons et faites-les fondre 2 min à la poêle avec l'huile. Ajoutez les courgettes coupées en dés et faites revenir 3-4 min. Salez et poivrez.

3. Étalez finement la pâte, puis posez-la sur une plaque recouverte de papier de cuisson. Rabattez le bord pour former un petit bourrelet qui retiendra la garniture. Piquez-la à la fourchette. Garnissez de courgettes tiédies, de tomates épépinées et de tofu découpés en dés.

4. Mélangez le soja cuisine avec l'ail pressé et la ciboulette et le persil ciselés. Salez et poivrez. Versez sur la garniture et faites cuire 25 min dans le four préchauffé sur th. 6 (180 °C).

Conseil

Choisissez un bleu à la saveur plutôt douce, comme le gorgonzola italien, le bresse bleu, le montbriac…

Tarte au **bleu** et aux **figues**

POUR **6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **30 MIN**
CUISSON : **35 MIN**

1 pâte brisée à dérouler
120 g de fromage à pâte persillée
12 figues fraîches
3 figues sèches
3 œufs, 20 cl de crème liquide
20 cl de lait de chèvre
sel et poivre du moulin.

1. Déroulez la pâte et garnissez-en un moule à tarte. Piquez le fond avec une fourchette. Recouvrez de papier de cuisson et de billes de cuisson. Faites cuire 10 min dans le four chauffé sur th. 6-7 (200 °C), puis retirez le lest.

2. Essuyez les figues fraîches. Retirez le pédoncule et coupez-les en tranches. Rincez les figues sèches. Découpez-les en dés à l'aide d'une paire de ciseaux et disposez-les sur le fond de tarte.

3. Retirez la croûte du fromage et écrasez-le à la fourchette. Mélangez-le avec les œufs versés l'un après l'autre, puis avec la crème et le lait de chèvre. Arrosez-en les figues et faites cuire 25 min dans le four chauffé à th. 6 (180 °C).

Tarte **oignons** et **lardons**

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **30 MIN**
REPOS : **1 H 30** ❖ CUISSON : **15 MIN**

La pâte
250 g de farine
1/2 sachet de levure boulangère
1 cuil. à soupe d'huile
2 pincées de sel.
La garniture
100 g de lardons fumés
3 oignons
100 g de fromage frais
1 cuil. à s. de crème fraîche épaisse
1 cuil. à soupe d'huile
noix de muscade, sel et poivre.

1. Délayez la levure dans 2 cuil. à s. d'eau tiède et mélangez-la avec la farine, le sel, 10 cl d'eau tiède et l'huile. Pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit souple et versez-la dans un saladier. Couvrez d'un torchon humide et laissez lever 1 h 30 pour qu'elle double de volume.

2. Émincez les oignons et faites-les revenir 5 min avec l'huile.

3. Repliez la pâte plusieurs fois sur elle-même et étalez-la au rouleau le plus finement possible. Faites-la glisser sur une plaque de cuisson et rabattez le bord pour former un petit bourrelet qui retiendra la garniture. Piquez-la à la fourchette.

4. Mélangez le fromage frais et la crème. Salez et poivrez. Ajoutez de la muscade râpée, puis déposez les oignons refroidis et les lardons. Enfournez 10 min à th. 8 (240 °C).

Tarte **poivrons** et **fromage**

POUR **6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **45 MIN**
CUISSON : **50 MIN**

1 pâte brisée à étaler
3 poivrons (rouge, vert et jaune)
150 g de fromage frais
3 œufs, 20 cl de crème liquide
30 g de parmesan râpé
1 brin de thym
sel et poivre du moulin.

1. Faites griller les poivrons sous le gril du four environ 15 min, en les retournant jusqu'à ce que la peau soit noircie et cloquée. Placez-les dans un saladier, couvrez de film étirable, laissez tiédir. Pelez, épépinez et découpez-les en morceaux.

2. Étalez la pâte dans un moule à tarte. Piquez le fond à la fourchette. Recouvrez de papier de cuisson et de billes de cuisson. Cuisez 10 min dans le four chauffé à th. 6-7 (200 °C), puis retirez le lest.

3. Écrasez le fromage à la fourchette en incorporant les œufs, puis la crème et le parmesan. Parfumez de thym. Salez et poivrez. Incorporez les poivrons et versez sur le fond de tarte. Enfournez et cuisez 25 min.

Conseil

Vite fait avec des poivrons grillés surgelés, à décongeler dans le micro-ondes.

Feuilleté au jambon de pays et aux œufs de caille

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **15 MIN** ❖ CUISSON : **20 MIN**

250 g de pâte feuilletée
2 tranches épaisses de jambon cru
8 œufs de caille
150 g de fromage frais à l'ail et aux fines herbes
4 brins de cerfeuil
poivre du moulin.

1. Étalez la pâte en rectangle sur 4 mm d'épaisseur. Déposez-la sur une feuille de papier de cuisson, piquez-la avec une fourchette jusqu'à 1 cm des bords. Tartinez-la de fromage frais en laissant les bords libres, puis éparpillez le jambon découpé en petits dés. Faites glisser dans le four et laissez cuire 15 min sur th. 7 (210 °C).

2. Retirez la tarte du four. Versez dessus les œufs de caille cassés un par un dans une tasse. Replacez la tarte dans le four et faites cuire pendant 3-4 min. Poivrez au moulin, puis parsemez de petites pluches de cerfeuil juste avant de servir.

Conseil

La coquille des œufs de caille est plus dure que celle des œufs de poule. Utilisez un petit couteau pour les casser.

Croquant aux légumes grillés à l'italienne

POUR **4 PERSONNES** ❖ PRÉPARATION : **30 MIN**
MARINADE : **30 MIN** ❖ CUISSON : **30 MIN**

400 g de pâte à pizza
2 aubergines
2 courgettes
8 tomates cerises
2 poivrons
2 oignons, 1 gousse d'ail
4 brins d'origan
40 g de parmesan râpé
6 cuil. à s. d'huile d'olive
sel, poivre du moulin.

1. Faites cuire les oignons avec leurs pelures 10 min dans de l'eau bouillante. Égouttez, épluchez et coupez-les en quartiers.

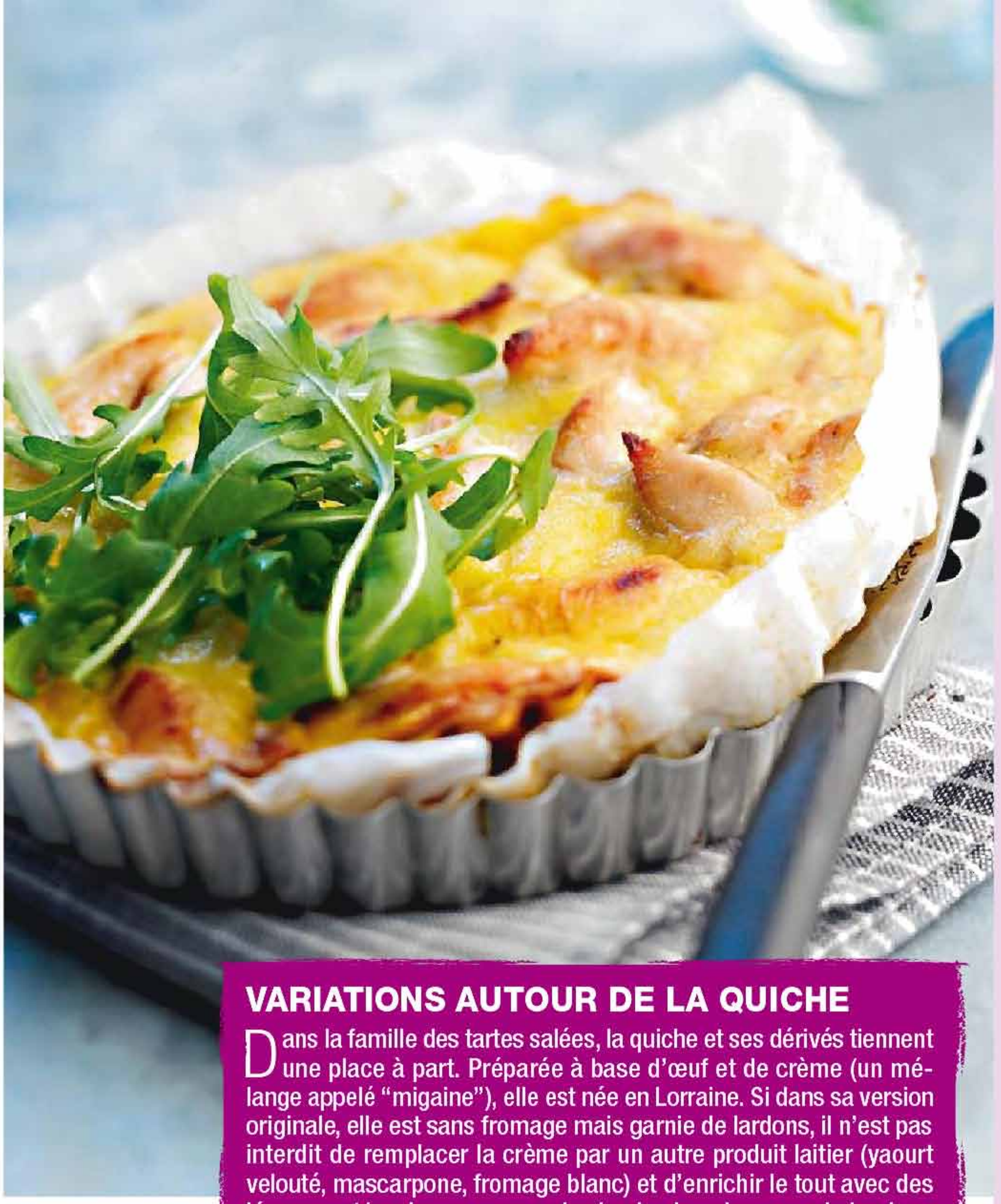
2. Rincez, essuyez et découpez en tranches les aubergines et les courgettes. Épépinez les poivrons et taillez-les en lanières. Déposez ces légumes dans un plat. Ajoutez les tomates cerises et arrosez de 4 cuil. à à soupe d'huile. Parsemez d'origan et mélangez bien. Laissez mariner 30 min.

3. Égouttez les légumes et faites-les griller 6-10 min au barbecue ou sous le gril du four en les retournant régulièrement. Laissez-les tiédir, puis retirez la peau des poivrons. Déposez les légumes sur un plat avec l'ail pressé. Salez et poivrez.

4. Coupez en deux la pâte à pizza et étalez finement chaque pâton. Badigeonnez-les d'un peu d'huile et parsemez-les de parmesan. Répartissez les légumes et arrosez-les d'un filet d'huile d'olive. Repliez la pâte sur la garniture et cuisez 15 min dans le four à th. 7-8 (220 °C). Servez un croquant pour deux personnes.

Conseil

Égouttez très soigneusement les légumes avant de les faire griller, pour que l'huile ne s'enflamme pas.



VARIATIONS AUTOUR DE LA QUICHE

Dans la famille des tartes salées, la quiche et ses dérivés tiennent une place à part. Préparée à base d'œuf et de crème (un mélange appelé "migaine"), elle est née en Lorraine. Si dans sa version originale, elle est sans fromage mais garnie de lardons, il n'est pas interdit de remplacer la crème par un autre produit laitier (yaourt velouté, mascarpone, fromage blanc) et d'enrichir le tout avec des légumes et/ou des morceaux de viande, de poisson ou de jambon.

Quiches au **poulet** et **mascarpone**

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **20 MIN**
CUISSON : **35 MIN**

1 pâte brisée à dérouler
400 g de blancs de poulet
1 citron bio
1 cuil. à s. de pesto alla genovese
250 g de mascarpone
3 œufs
30 g de parmesan râpé
1 cuil. à s. d'huile d'olive
sel, poivre du moulin.

1. Salez et poivrez les blancs de poulet. Badigeonnez-les d'huile. Posez chacun sur un film étirable. Parsemez-les d'une pointe de zeste de citron râpé et arrosez-les d'un filet de jus de citron. Enveloppez-les dans leur film et faites-les cuire pendant 15 min dans un cuit-vapeur.

2. Étalez la pâte dans quatre moules à tartelettes et piquez à la fourchette. Enduisez d'une fine couche de pesto. Ajoutez le poulet tiédi et coupé en morceaux.

3. Fouettez le mascarpone avec un filet de jus de citron. Incorporez les œufs et le parmesan râpé. Salez et poivrez. Versez sur les blancs de poulet et cuisez 20 min à four th. 6-7 (200 °C).

Conseil

Assaisonnez très légèrement, car le haddock est déjà salé.

Quiche **poireaux** et **haddock**

POUR **6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **30 MIN** ❖ CUISSON : **45 MIN**

1 pâte brisée à dérouler
1 kg de blancs de poireaux
150 g de filets de haddock
4 œufs, 30 cl de crème liquide
5 cl de vin blanc
2 cuil. à soupe d'huile
1 pointe de couteau de safran
sel, poivre blanc.

1. Nettoyez puis émincez les blancs de poireaux. Faites-les revenir 10 min dans une poêle avec l'huile, sans les laisser se colorer. Salez et poivrez.

2. Faites cuire les filets de haddock 5 min dans le panier d'un cuit-vapeur. Laissez-le tiédir et effeuillez-le.

3. Étalez la pâte brisée dans un moule à tarte et piquez le fond. Déposez-y les poireaux et le haddock refroidis.

4. Battez les œufs, la crème et le vin blanc. Salez, poivrez et ajoutez le safran. Versez sur la garniture et cuisez 25 min à four th. 6-7 (200 °C).

Tarte aux **tomates, olives** et **chèvre frais**

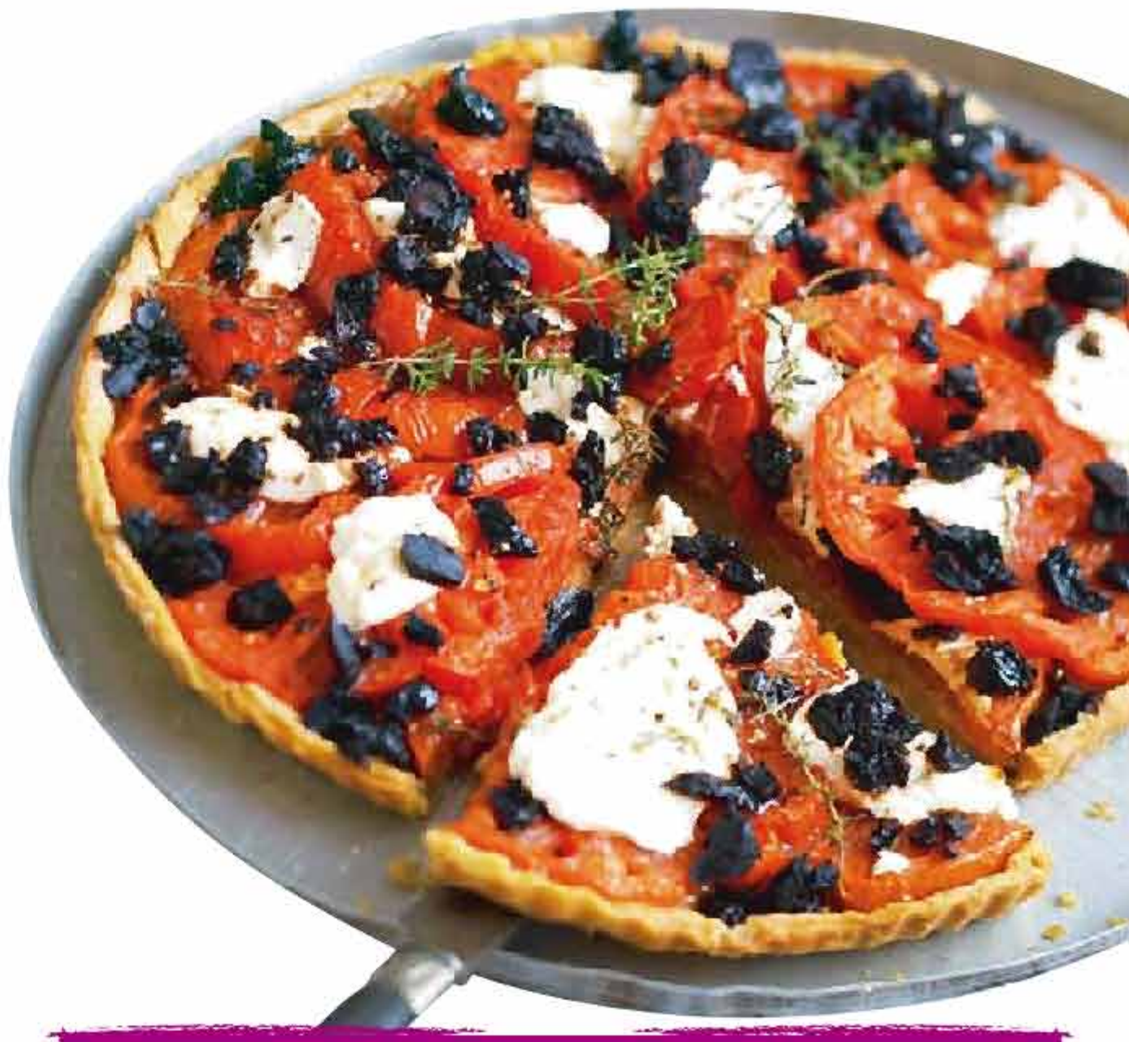
POUR **6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **20 MIN** ❖ **CUISSON : 2 H**

1 pâte brisée à dérouler
1,5 kg de tomates
150 g d'olives noires dénoyautées
2 brins de thym
2 gousses d'ail
250 g de chèvre frais
6 cuil. à s. d'huile d'olive
sel, poivre du moulin.

1. Rincez et essuyez les tomates. Retirez le pédoncule et coupez-les en tranches. Déposez-les sur une plaque recouverte de papier de cuisson. Salez et poivrez. Parsemez de thym et d'ail épluché et écrasé. Arrosez de 3 cuil. à soupe d'huile d'olive et faites cuire pendant 1 h 30 dans le four chauffé à th. 4 (120 °C). Retirez la plaque du four, puis réglez-le sur th. 6-7 (200 °C).

2. Étalez la pâte dans un moule à tarte. Piquez le fond et recouvrez-le de papier de cuisson et de billes de cuisson. Faites cuire 10 min sur la grille, retirez le lest et cuisez encore 10 min.

3. Mixez la moitié des olives avec le reste d'huile. Étalez cette pâte sur le fond de tarte et disposez-y les tomates. Éparpillez le fromage de chèvre découpé en morceaux et le reste des olives taillé en petits dés. Passez la tarte 3 min dans le four pour la déguster tiède.

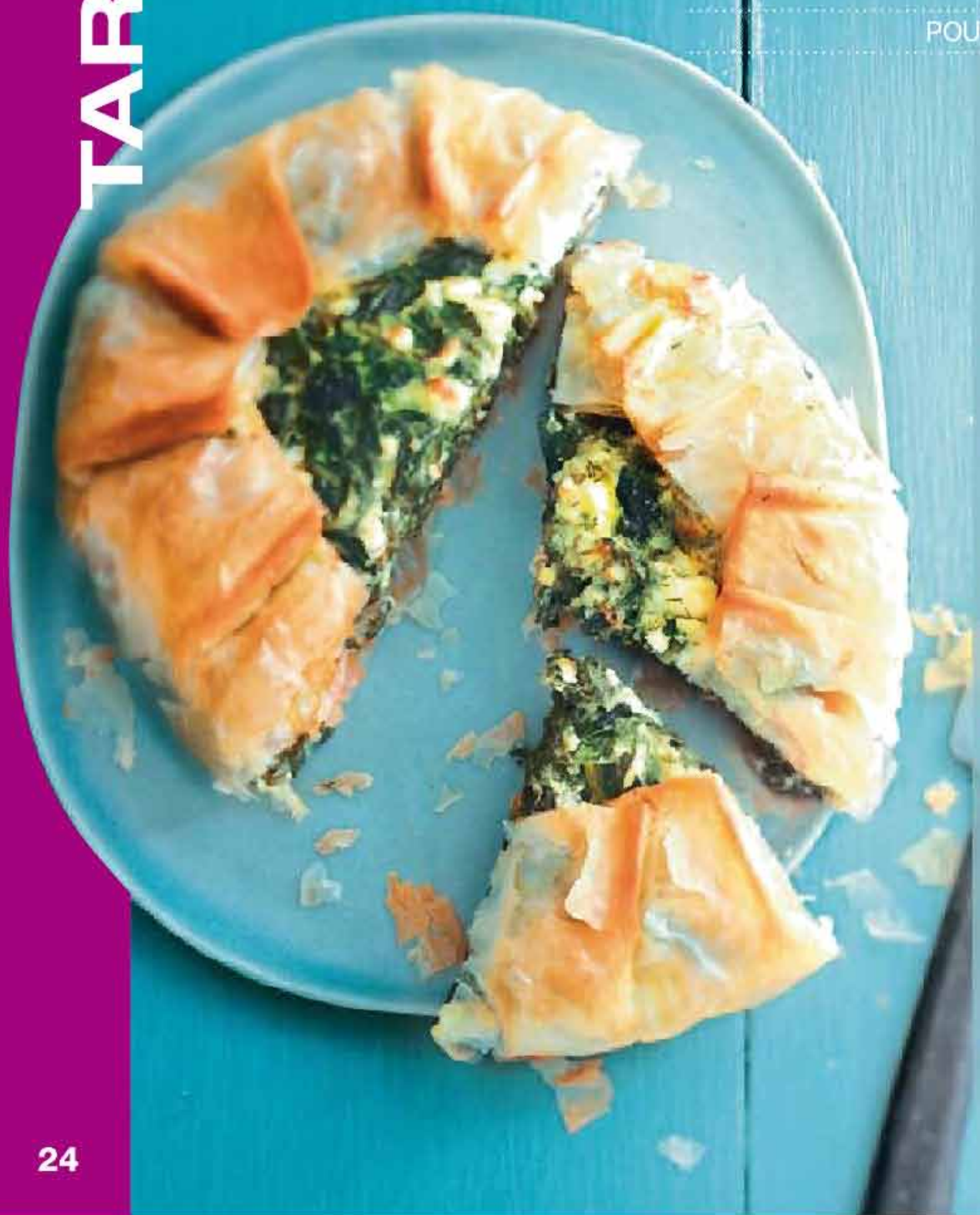


LES BONS ACCESSOIRES

Pour la cuisson à blanc (sans garniture), les billes de cuisson en céramique ou en métal sont très pratiques. À défaut, remplacez-les par des légumes secs conservés dans une boîte pour cet usage. Dans les deux cas, recouvrez la pâte crue de papier de cuisson pour retirer facilement le lest à la sortie du four. Côté moules, ceux dotés d'un fond amovible aident le démoulage, surtout pour les grandes tartes.

Feuilleté aux **épinards** et à la **feta**

POUR **4 PERSONNES** ❖ PRÉPARATION : **30 MIN** ❖ CUISSON : **35 MIN**



9 feuilles de pâte filo
1 kg de jeunes épinards
150 g de feta
1 gousse d'ail
1 œuf + 1 jaune
2 cuil. à s. d'huile d'olive
50 g de beurre
2 cuil. à s. de chapelure
sel, poivre moulu.

1. Faites chauffer l'huile dans une grande sauteuse avec l'ail écrasé. Ajoutez les feuilles d'épinards rincées, à peine égouttées. Salez et poivrez. Faites cuire 3-4 min en mélangeant, jusqu'à ce que l'eau soit évaporée.

2. Laissez tiédir et ciselez grossièrement les feuilles d'épinards. Mélangez-les soigneusement avec l'œuf et le jaune, la feta écrasée et 1 cuil. à s. de chapelure. Faites fondre le beurre dans une casserole.

3. Enduisez de beurre un moule à tarte. Garnissez-le des feuilles de pâte filo disposées en corolle et badigeonnées de beurre tiédi, en les laissant déborder du moule. Parsemez du reste de chapelure. Étalez le mélange aux épinards et rabattez les feuilles de pâte filo sur la garniture en les plissant. Enduisez-les de beurre et cuisez 30 min à four th. 5 (150 °C). Servez chaud ou tiède.

Conseil

Les feuilles de pâte filo sont de forme rectangulaire. Il faut donc les égaliser aux ciseaux avant de les rabattre sur la tarte. À défaut, utilisez des feuilles de brik.

Cuissons à la perfection

Température, choix du moule, précautions à prendre… Ce qu'il faut savoir pour obtenir des tartes, pizzas et cakes moelleux dedans et croustillants dehors.

La pizza, très vite, très chaud !

La cuisson professionnelle des pizzas s'effectue dans **un four extrêmement chaud,** à une température avoisinant les 300 °C. Elle permet de saisir la pâte et, comme elle ne dure que quelques minutes, la garniture ne peut pas sécher.

- S'il est impossible de reproduire l'opération dans un four classique, on peut tenter de l'imiter. Réglez le thermostat à son maximum et placez la pizza au bas de l'enceinte du four, près de la sole, là ou la chaleur est la plus vive.
- Si vous faites régulièrement des pizzas, n'hésitez pas à investir dans une **pierre à pizza** (autour de 70 €). Elle se place dans le four allumé environ 45 minutes avant la cuisson, le temps d'accumuler la chaleur. Cet accessoire améliore radicalement la cuisson de la pâte et lui donne presque un léger goût de four à bois. La pelle à pizza n'est pas un gadget inutile. Elle est très pratique pour la faire glisser sur la pierre.
- Les amateurs plus exigeants achèteront un **four à pizza électrique** (Fagor, Ferrari, White & Brown…). Assez compacts, ils atteignent les 400 °C et ne valent pas plus de 100 €.

Quiche et tarte, dans le bon moule

Même s'ils sont jolis ou vous ont été légués par votre grand-mère, oubliez les moules en terre, en céramique et en verre. Ces matières conduisent très mal la chaleur et sont responsables des fonds de tarte mous et blancs.

- **Les moules en silicone** sont trop souples, ce qui risque de fendiller la pâte ou de la casser lors du démoulage. Seul **le métal** donne de bons résultats. Pour être précis, les meilleurs moules sont **en acier revêtu de Teflon** ou en **tôle bleue.** L'**aluminium** est un peu moins performant et le **fer blanc** s'abîme vite.
- La taille du moule a son importance. Choisissez **un moule pas trop grand** (moins de 26 cm de diamètre), sinon la tarte sera fragile. Préférez un modèle disposant d'un **fond amovible.**
- Côté cuisson, il faut savoir être patient. Laissez cuire votre tarte au moins une demi-heure (parfois 45 min) pour que le dessous ait le temps de dorer. Démoulez-la dès la sortie du four. Enfin, **laissez la tarte tiédir ou refroidir sur une grille,** l'humidité s'en échappera vite. C'est la garantie d'un croquant réussi.

Les cakes, tout en douceur

À l'inverse des pizzas et des tartes, qui ont toujours besoin d'être saisies, les cakes préfèreront **une chaleur plus douce (th. 5-6, 170 °C)** pour rester bien moelleux à cœur. Mais ils apprécient également la chaleur tournante.

- En matière de moules à cakes, tout dépend de vos goûts. Pour obtenir une croûte légèrement craquante, il est préférable d'utiliser un **moule métallique.** Les moules dépourvus de revêtement antiadhésif seront beurrés et sucrés (ou juste farinés dans le cas d'un cake salé), ou encore tapissés d'un papier cuisson. Peu répandus et plus onéreux, les **moules à cakes munis de charnières** sont pourtant vraiment pratiques.
- Pour obtenir un cake à la croûte très fine et tendre, choisissez plutôt un **moule en silicone.** De plus, vous n'aurez pas besoin de le beurrer.
- Le bon geste : au bout de 10 min de cuisson, **pratiquez une belle et longue entaille sur le dessus de la pâte** à l'aide d'un ustensile très tranchant, voire d'une lame de rasoir. Cela lui permettra de mieux gonfler, d'avoir une consistance plus aérienne et de donner au cake un aspect rustique très appétissant.

Réalisation : Valérie Bestel

MODE D'EMPLOI

La revue des

La farine de blé tendre (de froment) a la préférence des boulangers et des pâtissiers depuis la haute Antiquité. Cela ne relève pas du hasard, mais de sa richesse en **gluten, une précieuse protéine**. La levure a beau faire, sans gluten, les pâtes à pain, à tarte, à pizza et à brioche restent désespérément plates.

Le gluten tisse dans la pâte élastique une sorte de toile qui piège les molécules de gaz carbonique produites par la levure et provoque la levée. Voilà pourquoi il est impossible d'obtenir une pâte à pizza (ou à pain) valable avec des farines de maïs, de châtaigne, de sarrasin, de seigle ou de riz : aucune d'entre elles ne contient de gluten.

Il en va de même avec les pâtes riches en beurre (comme la pâte à tarte) et en œufs (comme les cakes) : la farine doit faire preuve d'une ferme résistance pour éviter que la tarte se brise trop facilement ou que le cake éclate en cours de cuisson.

Quelle que soit la farine que vous aurez choisie pour varier la saveur et les plaisirs, il faudra, par des mélanges réfléchis, tenir compte de la teneur en gluten de votre préparation. Sinon, le fiasco est garanti !

Froment, quinoa, maïs, châtaigne… Les farines varient les goûts et les plaisirs, en solo ou associées dans vos pâtes.

LA FARINE DE SARRASIN

Comme avec la farine de châtaigne, impossible de réaliser une pâte avec la seule farine de sarrasin, dite de blé noir. Il faut au moins la couper avec 50 % de farine de froment, ce qui atténue son goût si caractéristique. On en trouve à partir de 2,50 € le kilo dans la grande distribution.

■ *Farine de blé noir breton bio, 4,10 € le kilo, Biocoop.*

LA FARINE DE BLÉ KHORASAN

Commercialisée sous la dénomination Kamut, cette farine est le fruit d'une très ancienne variété de blé, le khorasan, aujourd'hui cultivé en Amérique du Nord. Plus aromatique que le froment, plus riche en protéines et en lipides, c'est un blé "énergétique". On l'utilise mélangé ou à la place de la farine classique.

■ *Farine de blé khorasan, 4,90 € le kilo, sur le site Moulin de Nomexy.*

■ Adresses en fin de numéro

farines

LA FARINE DE FROMENT

La farine de blé tendre est nantie d'un indice de "pureté" (45, 55, 65... jusqu'à 150) qui va croissant de la farine la plus blanche à la farine complète. Les farines de type 45 ou 55 sont idéales pour la pâtisserie. Pour un goût plus proche de celui du son ou du blé, une touche rustique en somme, optez pour des farines plus complètes (70 ou 80). Revers de la médaille, celles-ci sont plus difficiles à travailler et à étaler. Les farines fluides ou dites "sans grumeaux" ont été tamisées pour éliminer les plus grosses particules, qui génèrent les grumeaux. Elles sont plus coûteuses. Pour économiser, tamisez une farine premier prix dans un chinois. Cette opération ne prend pas beaucoup de temps, mais est inutile dans le cas d'une pâte brisée ou pour préparer une pâte à cake.

■ *Farine de blé tendre, Tipo Manitoba, 14,90 € le kg, site Bien Manger.*

LA FARINE DE SEIGLE

Elle est beaucoup moins bien pourvue en gluten que la farine de froment. La liste de ses usages est aussi plus limitée. Mais on peut pétrir une pâte à tarte ou réaliser un cake avec de la farine de seigle (afin de faciliter le travail, on pourra la couper avec un peu de farine de froment). Le résultat est plus coloré, plus typé et le goût plus corsé.

■ *Farine de seigle Markal, à partir de 1,40 € les 500 g, supermarchés bio.*

LA FARINE SPÉCIALE PIZZA

Les farines premiers prix sont fabriquées à partir de blés dont la qualité boulangère n'est pas optimale. On s'en détournera pour préparer une pâte à pizza. Celle-ci exige en effet des farines riches en gluten, avec un indice de force élevé. La force d'une farine est exprimée en W. La farine dite "00" (ou farine de gruau) a un W de 200 et offre une excellente qualité de levée. La force ne figure pas toujours sur les farines du commerce. Dans ce cas, on choisira de préférence des farines bio, issues de blé de bonne qualité boulangère. On peut également se tourner vers les farines de blé du Canada, qui sont considérées comme les meilleures au monde. Faites l'essai avec Manitoba (très utilisée en Italie, sur le site BienManger) ou Priméal, farine bio spéciale pour pizza. La marque Francine propose aussi une "préparation pour pâte à pizza", mais il s'agit d'un mélange de farine et poudre à lever. Rien qui justifie un prix quatre fois plus élevé que celui d'un paquet de farine classique.

■ *Priméal, farine bio spéciale pour pizza, 3,60 €, supermarchés bio.*

LA FARINE DE QUINOA

Encore une farine sans gluten. En raison de son goût prononcé, on l'incorporera à hauteur de 20 % maximum dans les recettes de pâtisserie. Digeste et très riche en protéines, la farine issue des graines de quinoa corsera une pâte ou un cake.

■ *Farine de quinoa Markal, à partir de 4,20 € les 500 g, supermarchés bio.*

LA FARINE D'ÉPEAUTRE

C'est la plus proche de la farine de froment, qu'elle peut remplacer dans la plupart des recettes. Issue du petit ou grand épeautre, cousin du blé tendre, elle a un goût plus fort, évoquant la noix. Quand il faut beaucoup de gluten (pâte à pizza), on la coupe avec de la farine de froment. Pour jouir de tous ses éléments nutritifs, choisissez-la moulue sur pierre.

■ *Farine de petit épeautre de Haute-Provence, Priméal, 4,95 € les 500 g, supermarchés bio, site Bien Manger.*

LA FARINE DE MAÏS

La base de la tortilla mexicaine et de la polenta italienne. Elle ne contient pas de gluten et ne doit pas être confondue avec la fécule (marque Maïzena) qui est l'amidon du maïs. La farine de gaudes est une farine de maïs torréfiée. Elle a un goût de noisette et une teinte jaune citron. On l'utilise mélangée avec de la farine de froment.

■ *Farine de gaudes, 3,95 € le kilo, sur le site Moulin de Nomexy.*

Réalisation : Jean-Paul Frétillet

LA FARINE DE CHÂTAIGNE

Dépourvue de gluten, elle doit être mélangée à de la farine de froment dans les recettes de pâtes ou de cakes (1/3 châtaigne et 2/3 froment). Elle apporte une couleur et un goût plus rustique. C'est aussi un bon moyen de réduire la quantité de gluten dans une recette.

■ *Farine de châtaigne Priméal, à partir de 5,50 € les 500 g, en vente dans les supermarchés bio.*

LES MINI TARTES

Miniatu

On craque pour ces petites portions aux mariages de saveurs ensoleillés.

Mini croustades aux artichauts à la grecque

Des bouchées croustillantes à l'accent méditerranéen.

Tartelettes tomate, basilic et mascarpone

Envie de vacances avec cette quiche parfumée à l'italienne.

Croustillants de légumes du Sud

Malin, mignon, estival et savoureux, qui dit mieux ?

Recettes pages suivantes

res à croquer

PEU, MAIS PLUS VARIÉ !

Tapas, mezzés et autres bouchées gourmandes : les miniatures ont le vent en poupe. Cette mode ne répond pas vraiment à une volonté de manger moins, mais plutôt au désir d'avoir une alimentation plus variée. En grignotant de petites portions, on élargit sa curiosité gustative. Mais ces repas fractionnés ont un inconvénient… de taille ! En multipliant les bouchées, on additionne les ingrédients et les préparations. L'effet est garanti, pas le gain de temps.

Feuilletés à la brousse et aux aubergines

Un air d'été pour ces tartelettes jardinières.

Mini tatins aux oignons, lard et raisins secs

Mariage sucré-salé et note fumée.

LES MINI TARTES

Une vraie gourmandise, pour ne plus hésiter entre la poire et le fromage.

Tartelettes au jambon de pays

Hommage au meilleur du terroir avec ces tartelettes de campagne.

Parfaits en apéritif dînatoire ou sur un buffet.

Tartelettes pomme-poire au cabécou

POUR 6 TARTELETTES ❖ PRÉPARATION : 25 MIN ❖ RÉFRIGÉRATION : 1 H ❖ CUISSON : 40 MIN

■ Tamisez 125 g de **farine** avec 1 cuil. à s. de **sucre** et 1/4 de cuil. à café de **sel** au-dessus d'un saladier. Creusez un puits. Versez-y 60 g de **beurre** coupé en morceaux et travaillez la pâte du bout des doigts. Incorporez 1 **jaune d'œuf,** 1 cuil. à soupe d'**eau-de-vie de poire** et 1 filet d'eau glacée sans trop pétrir. Ramassez en boule, couvrez et laissez reposer 1 h au frais.

■ Faites cuire 10 min à la casserole 2 **poires** et 1 **pomme granny-smith** pelées et coupées en lamelles avec 20 g de beurre, 2 cuil. à soupe de **miel,** quelques feuilles de **thym** et de **romarin,** 1 cuil. à soupe de **jus de citron.**

■ Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C). Étalez la pâte, puis découpez-y six disques. Garnissez-en des moules à tartelettes beurrés. Piquez les fonds avec une fourchette, garnissez-les de compote et cuisez pendant 15 min.

■ Ajoutez 6 mini **cabécous,** arrosez de quelques gouttes d'**huile d'olive** et **poivrez.** Réglez le thermostat sur 6 (180 °C) et cuisez 15 min.

■ Servez tiède, décoré de quelques feuilles de thym et de romarin frais.

Plus parfumé

Dosez légèrement le romarin car il a tendance à écraser les autres parfums.

Tartelettes au jambon de pays

POUR 6 TARTELETTES ❖ PRÉPARATION : 30 MIN ❖ RÉFRIGÉRATION : 1 H ❖ CUISSON : 50 MIN

■ Versez 200 g de **farine** et 1/2 cuil. à café de **sel** dans le bol d'un mixeur. Ajoutez 50 g de **beurre** et 50 g de **saindoux** en morceaux. Mixez en versant un filet d'eau glacée jusqu'à ce que la pâte forme une boule. Filmez et glissez 1 h au réfrigérateur.

■ Chauffez le four sur th. 6 (180 °C). Étalez la pâte, découpez-y six fonds de tarte. Garnissez-en des moules à tartelettes beurrés. Pressez bien les bords et piquez la base avec une fourchette. Couvrez de papier sulfurisé et lestez avec des légumes secs. Cuisez 10 min.

■ Faites dorer 12 **champignons boutons** à la poêle dans 15 g de beurre.

■ Battez 3 **œufs** avec 40 cl de **crème fraîche épaisse,** 2 pincées de **muscade,** du sel et du **poivre.** Versez sur les fonds de tartes, ajoutez 3 tranches de **jambon de pays cru** en lanières.

■ Cuisez 30 min. Avant de servir, décorez les tartelettes avec 3 tranches de jambon cru coupées en lanières.

Godets dorés à la feta et au saumon frais

POUR 12 PIÈCES ❖ PRÉPARATION : 30 MIN ❖ RÉFRIGÉRATION : 45 MIN ❖ CUISSON : 35 MIN

■ Tamisez 200 g de **farine** avec 2 pincées de **sel.** Ajoutez 100 g de **margarine** en pommade et 1 **jaune d'œuf.** Frottez entre vos mains pour obtenir un sable grossier. Ajoutez 1 cuil. à s. d'**aquavit** (ou de vodka) et un peu d'eau glacée. Ramassez en boule, filmez et réfrigérez 45 min.

■ Coupez 200 g de **filet de saumon** en dés. Émincez 1 **oignon nouveau** avec sa tige. Faites suer le tout 5 min dans une casserole avec 20 g de **beurre.** Assaisonnez.

■ Retirez du feu, ajoutez 30 cl de **crème fleurette,** 2 **œufs** et 1 **blanc,** 180 g de cubes de **feta,** 6 brins d'**aneth** ciselé. Salez, donnez un tour de moulin de **poivre.**

■ Préchauffez le four à th. 7 (210 °C). Étalez la pâte, découpez-y 12 disques. Garnissez-en des mini moules beurrés. Pressez la pâte contre les bords et piquez la base à la fourchette. Versez la crème et cuisez 20 min.

■ Réglez le thermostat sur 6 (180 °C) et laissez cuire encore 10 min. Laissez tiédir 15 min avant de servir.

Astuce

Remplacez le filet par du saumon fumé. Ne le cuisez pas et salez peu la crème.

Mini croustades aux artichauts à la grecque

POUR 12 PIÈCES ❖ PRÉPARATION : 30 MIN ❖ CUISSON : 40 MIN

■ Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Faites fondre 50 g de **beurre.** Taillez 24 disques dans 250 g de feuilles de **pâte filo.** Beurrez-les, superposez-les deux par deux et chemisez-en des moules individuels beurrés.

■ Pelez et coupez 2 **oignons rouges** en rondelles. Rincez 280 g de **cœurs d'artichauts marinés à l'huile,** égouttez-les. Mixez-les avec 3 **œufs,** 80 g de **feta de brebis** et 10 cl de **lait** jusqu'à obtenir une crème grumeleuse. Assaisonnez.

■ Versez dans les moules et parsemez de 50 g de **pignons** et 180 g d'**olives noires à la grecque** dénoyautées. Ajoutez l'oignon, arrosez d'un filet d'**huile d'olive** et poudrez d'1 cuil. à s. d'**origan sec** et d'1 cuil. à c. de **paprika.**

■ Cuisez 35-40 min (couvrez si la pâte brunit trop). Dégustez chaud ou tiède.

Je les sers avec

Proposez du yaourt grec au concombre assaisonné de paprika.

Croustillants de légumes du Sud

POUR 12 PIÈCES ❖ PRÉPARATION : 25 MIN ❖ CUISSON : 20 MIN

■ Allumez le gril du four. Coupez 2 **courgettes** en rondelles et 2 **poivrons jaunes** en lanières. Mélangez-les avec 2 cuil. à soupe d'**huile d'olive,** 2 gousses d'**ail** écrasées et 1 cuil. à c. d'**herbes de Provence. Assaisonnez.** Cuisez 5 à 10 min au four, étalé sur une plaque de cuisson.

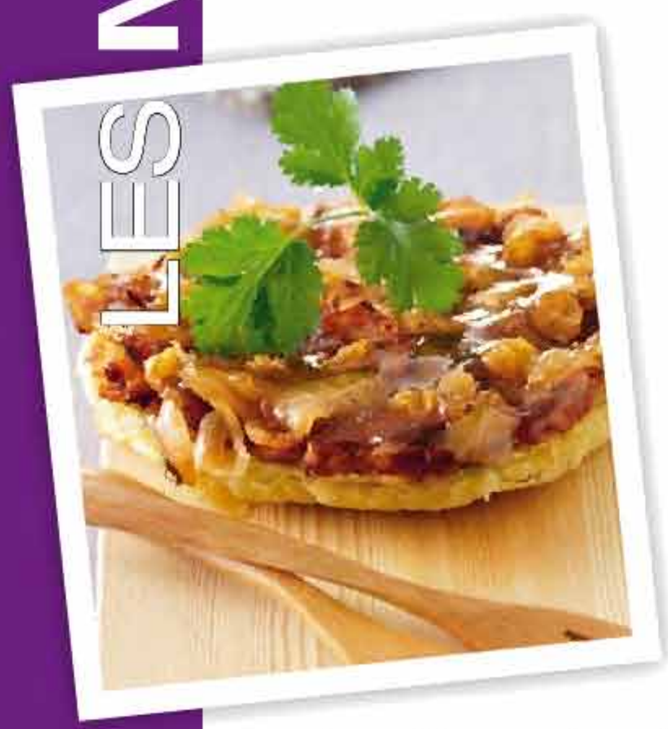
■ Réglez le thermostat sur 5 (150 °C). Mélangez 2 cuil. à soupe d'**anchoïade** avec 2 cuil. à soupe de **confit d'oignons.** Tartinez-en 12 **crackers carrés.** Répartissez dessus 100 g de **fromage râpé,** 150 g de **tomates confites** égouttées et les morceaux de courgettes et de poivrons.

■ Faites chauffer 8-10 min au four avant de servir pour faire fondre le fromage. Décorez les croustillants de feuilles de **basilic.**

Le service
Prévoyez des petites serviettes car ces croustillants auront tendance à s'effriter !

Mini tatins aux oignons, lard et raisins secs

POUR 6 TARTELETTES ❖ PRÉPARATION : 25 MIN ❖ CUISSON : 45 MIN



■ Faites revenir 2 **oignons** hachés et 4 fines tranches de **lard fumé** émincé 5 min dans 20 g de **beurre** à la poêle. **Salez, poivrez** et ajoutez 1/2 cuil. à café de **coriandre moulue.** Couvrez et cuisez 10 min à feu moyen. Incorporez 50 g de **raisins secs.** Ôtez le couvercle et cuisez 5 min.

■ Chauffez le four sur th. 6 (180 °C). Faites fondre 20 g de beurre, 2 cuil. à soupe de **miel** et 1 cuil. à café de **vinaigre balsamique.** Badigeonnez-en 6 moules à tartelettes. Versez la préparation aux oignons.

■ Découpez 6 disques dans un rouleau de **pâte feuilletée.** Couvrez-en les tartelettes en enfonçant les bords et piquez le dessus à la fourchette. Cuisez 25 min.

■ Laissez tiédir 5 min et retournez. Dégustez chaud ou tiède, décoré de **coriandre.**

Conseil
Accompagnez d'une salade, roquette ou frisée, bien vinaigrée.

Feuilletés à la brousse et aux aubergines

POUR 6 TARTELETTES ❖ PRÉPARATION : 25 MIN ❖ CUISSON : 40 MIN

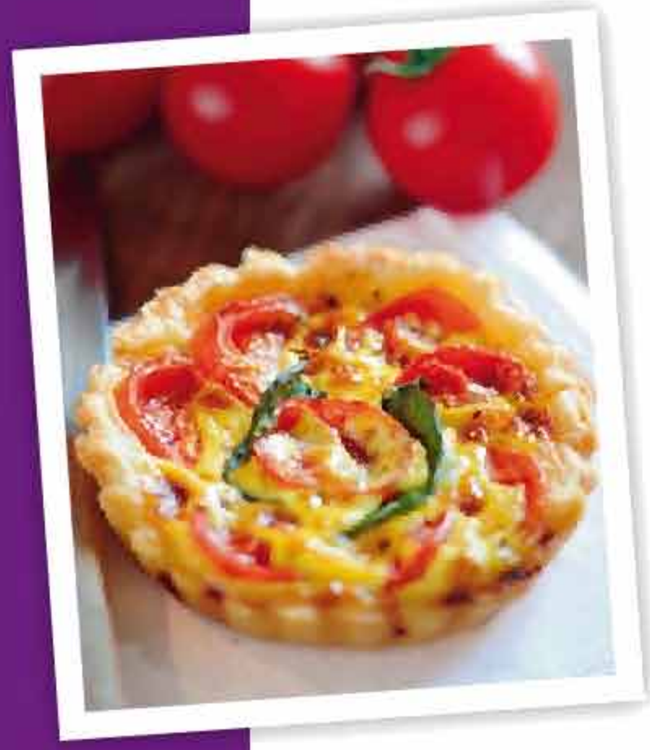
■ Découpez 2 **aubergines** en tranches d'1 cm d'épaisseur. Badigeonnez-les d'**huile d'olive, assaisonnez.** Dorez-les sous le gril 3 min de chaque côté.

■ Réglez le thermostat du four sur 6 (180 °C). Étalez 250 g de **pâte feuilletée.** Découpez-y 6 disques de 12 cm. Posez-les sur une plaque à four couverte de papier sulfurisé.

■ Écrasez à la fourchette 200 g de **brousse** avec 1 **œuf,** 1 gousse d'**ail** pressée, 2 cuil. à soupe de **parmesan râpé,** du sel et du poivre dans un saladier. Répartissez sur les fonds de tartelettes, ajoutez les tranches d'aubergine. Parsemez d'1 cuil. à café de **thym** effeuillé et arrosez d'un filet d'huile d'olive.

■ Cuisez 35 min. Servez chaud ou tiède, décoré de thym frais.

Touche sucrée
Arrosez d'un filet de miel de lavande juste avant de servir.



Tartelettes tomate, basilic et mascarpone

POUR 6 TARTELETTES ❖ PRÉPARATION : 25 MIN ❖ CUISSON : 35 MIN

■ Chauffez le four sur th. 6-7 (200 °C). Coupez 250 g de **tomates cerises** en deux. **Salez-les** et étalez-les sur du papier absorbant.

■ Battez 3 **œufs** avec 1 cuil. à soupe de **parmesan** râpé, 1 gousse d'**ail** pressé, 3 cuil. à soupe de **mascarpone** et les feuilles d'1 petit bouquet de **basilic** dans un saladier. Salez et **poivrez.**

■ Étalez 200 g de **pâte feuilletée.** Découpez-y 6 disques. Garnissez-en des moules à tartelettes badigeonnés d'**huile d'olive.** Piquez les fonds avec une fourchette. Posez-y les tomates cerises en rosace. Recouvrez avec la préparation aux œufs et au mascarpone. Cuisez 35 min.

■ Servez les tartelettes tièdes ou chaudes.

Plus typées
Pour souligner la note italienne, remplacez la pâte feuilletée par une pâte à pizza.

Les pâtes brisées

Au beurre ou à la graisse végétale ? Pour une pâte à tarte proche du "fait maison", prenez la première !

SANS CONSERVATEUR

C'est la meilleure et celle qui se rapproche le plus d'une pâte maison. Épaisse, riche en beurre (28 %), elle n'a pas été dopée aux acides pour la conservation. Mais elle se fait désirer le temps de la décongélation (2 h) : c'est moins pratique car il faut prévoir.

■ *2 pâtes brisées surgelées pur beurre de 250 g, étalées, 5 € le kg, magasins Picard.*

BIO ET AU BEURRE

Même si elle est bio, cette pâte brisée montre les limites de cette famille de produits. Pour être vraiment bonne, une pâte à tarte doit être fraîche. Avec une DLC de plus 20 jours, c'est compromis ! Choix du beurre et de la farine, fabrication artisanale… ce petit faiseur breton s'en sort honorablement.

■ *Biobleud, pâte artisanale et pur beurre, 230 g par rouleau, 8,70 € le kg, dans les magasins Biocoop.*

ÉPAISSE ET VITE PRÊTE

Un petit gain de temps pour le cuisinier, mais pas un grand pas pour l'humanité ! La pâte brisée (aux huiles de palme et de colza) est prépiquée, ce qui est supposé nous faire économiser du temps ! À la sortie du four, la pâte est un peu cartonneuse et pas vraiment savoureuse.

■ *Francine, 280 g par rouleau. 4,65 € le kg, grandes surfaces.*

QUE DU NATUREL

Une pâte pur beurre et 100 % d'ingrédients naturels. Même le conservateur ajouté ("un trait de vinaigre"). Le goût de beurre est assez timide (18 %), on est loin d'une pâte maison, dans laquelle on en met 40 voire 50 %.

■ *Marie, 230 g par rouleau, 6,50 € le kg, en grandes surfaces.*

BIO SANS BEURRE

L'emballage est stylisé et aguicheur, frappé d'un rassurant logo AB. Le disque de pâte est tristounet. Pétri avec de la margarine de tournesol et de palme, ce produit ne décolle pas à la cuisson. Épatant pour fabriquer des Tuc maison.

■ *Carrefour bio, 230 g par rouleau, 6,30 €/kg, grandes surfaces.*

SANS COLORANT ARTIFICIEL

Cette pâte à tarte brisée a une couleur très jaune. Mais qu'on se rassure, pas trace de colorant artificiel chez Herta ! Dommage qu'elle soit pétrie avec des huiles végétales. Son goût est peu sensible.

■ *Pâte brisée Herta, trésor de Grand Mère, 280 g par rouleau. 5,15 € le kg, en grandes surfaces.*

LA PLUS ÉCONOMIQUE

C'est la seule pâte au beurre frais (comprenez non surgelé). Elle en contient 21 %. On cherche vainement le "goût unique". La pâte est trop friable et sans moelleux. Son seul avantage est d'être, dans cette catégorie, la moins chère du rayon.

■ *Croustipate, 280 g par rouleau, 4,65 €/kg, grandes surfaces.*

Réalisation : Jean-Paul Frétillet

Spécial apéritif

Surgelé

1. IMPECCABLE

Il vaut mieux laisser ce joli cake blond décongeler au réfrigérateur plutôt qu'au micro-ondes. Premier de sa classe, il fait de jolies tranches et, côté goût, sa douce pâte fromagée relevée d'olives vertes et de cubes de jambon est un plaisir.

■ *Cake jambon olives, 2,90 €/245 g, Monoprix.*

Frais

2. AUTHENTIQUE

Une recette traditionnelle d'Alsace, composée d'ingrédients sains. Cette belle flammekueche à la pâte fine et à la saveur plaisante est facile à partager entre amis, le temps d'un apéritif à la bière par exemple. Essayez également de la réchauffer sur le barbecue, vous serez agréablement surpris.

■ *Flammekueche Stœffler, 2,80 € les 350 g, dans les grandes surfaces.*

Surgelé

3. PETITS CLAFOUTIS À CROQUER

Ils sont moelleux, doux et agréables dans l'ensemble, avec des saveurs recherchées (brebis-ciboulette, lard-oignon, bleu-noix et tomates-mozzarella). Pour mieux les apprécier, on conseille de les réchauffer au four. Très bons… très simples et vite prêts pour un apéro qui en jette.

■ *Mini-clafoutis apéritifs, 5,95 € les 16 (192 g), Picard.*

Prêts à

Notre hit parade des meilleurs cakes, tartes, quiches et pizzas au rayon frais ou surgelés des grandes surfaces. Il n'y a plus qu'à réchauffer !

Tartes

Surgelé

1. CHAMPÊTRE

Vraiment élégante avec sa pâte finement tressée sur le bord, elle croustille agréablement. Les champignons, bien présents, contrastent avec la garniture douce et crémeuse relevée de parmesan. Un très bon produit.

■ *Tartes fines champignons, La Forestière, 8,90 € les 2 x 270 g, Maître Pierre, en grandes surfaces.*

Frais

2. TRADI

La pâte feuilletée est plaisante et les poireaux apportent une saveur discrète, en plus de leur richesse en fibres. Un classique réussi.

■ *Tarte aux poireaux Marie, 3,40 €/400 g, en GMS.*

Frais

3. CHALEUREUSE

Son apparence artisanale lui donne des airs familiers de fait maison. La pâte brisée croustille bien et la garniture est moelleuse comme il se doit. Riche en crème fraîche, cette quiche classique offre une saveur douce et légèrement fromagée que viennent relever le fumé des lardons et les petits cubes de jambon bien fermes. Vraiment bonne !

■ *Quiche lorraine à la crème fraîche, 2,60 €/400 g, magasins Monoprix.*

Surgelé

4. ENSOLEILLÉE

D'abord, elle est belle avec ses bords torsadés et ses légumes colorés. Et puis elle sent bon. Surtout, elle est goûteuse avec sa pâte croustillante et ses légumes méditerranéens sur un fond de crème onctueux. Un très bon rapport qualité-prix.

■ *Tarte fine aux légumes du soleil et parmesan, 2,95 €/300 g, E. Leclerc.*

Inclassables

1 2 3

Surgelé

1. FROMAGE OU DESSERT ?

Cette belle tarte à cuire fait une réelle différence au sortir du four. Les parfums sont plaisants. Le chèvre frais marie sa discrète amertume à la pomme granny et au caramel. Bon et surprenant.

■ *Tartelettes fines, pomme, chèvre, caramel, 4,30 € les 2 x 105 g, Picard.*

Frais

2. BIENVENUE CHEZ LES CH'TIS

Le principe est simple : un fromage savoureux sur une douce pâte levée. Artisanal, ce joli produit fabriqué à Maroilles même implique de bien aérer la cuisine. Mais comme souvent avec les fromages chauds, le goût se fait bien plus doux et suave que l'odeur ne le laisse présager.

■ *Flamiche au maroilles de l'Avesnois, Reflets de France, 6,40 €/330 g, magasins Carrefour.*

Surgelé

3. EFFET RÉTRO

Ces élégants "paniers" de pâte feuilletée pur beurre et bien croustillante hébergent une garniture de qualité avec des girolles bien présentes, une onctueuse crème d'Isigny et des morceaux de pintade bien fermes mais pas trop secs. Un peu le concept des vol-au-vent d'autrefois… De bons ingrédients et une belle réalisation.

■ *Paniers savoureux à la pintade, Labeyrie, 5,50 € les 2 x 100 g, en GMS.*

enfourner

1

2

3

4

5

6

Pizzas

Surgelé

1. TEX-MEX

Cette pâte épaisse et croustillante accueille une superbe garniture. Bien relevée, avec sa viande abondante, équilibrée en goûts : on aime son côté mexicain réussi.

■ *Crousti moelleuse extrême Tex Mex, Marie, 4 €/530 g, en GMS.*

Surgelé

2. AU FOUR À PIERRE

La cuisson au four à pierre assure à cette pâte fine un équilibre entre moelleux et croustillant. La garniture, bien dosée, est succulente, et la saveur de l'ensemble agréablement douce.

■ *Four à pierre Royale, Buitoni, 2,80 €/390 g, GMS.*

Surgelé

3. FROMAGÉE

La pâte est belle, bonne, croustillante et d'une épaisseur idéale. Les saveurs des fromages se mêlent pour un ensemble agréable. Un bon produit, fait en Italie, et l'assurance de qualité du bio.

■ *Pizza 3 fromages, U Bio, 3,20 € les 360 g, magasins U.*

Frais

4. INDIVIDUELLE

La garniture, abondante, fond sur la langue et la pâte, ferme, craque sous la dent. Élégante et rectangulaire, la nouvelle venue de la marque a du caractère.

■ *Pizza Style chorizo et poivrons grillés, Sodebo, 2,90 €/220 g, en GMS.*

Frais

5. PARISIENNE

Si la vraie pâte à pain, très fine et croustillante, rappelle les pizzas du Sud, la garniture jambon-fromage joue les classiques parigots. Et en plus, elle est bio !

■ *Pizza Bio emmental-jambon, Jardin Bio', 6 €/400 g, en grandes surfaces.*

Frais

6. ITALIENNE

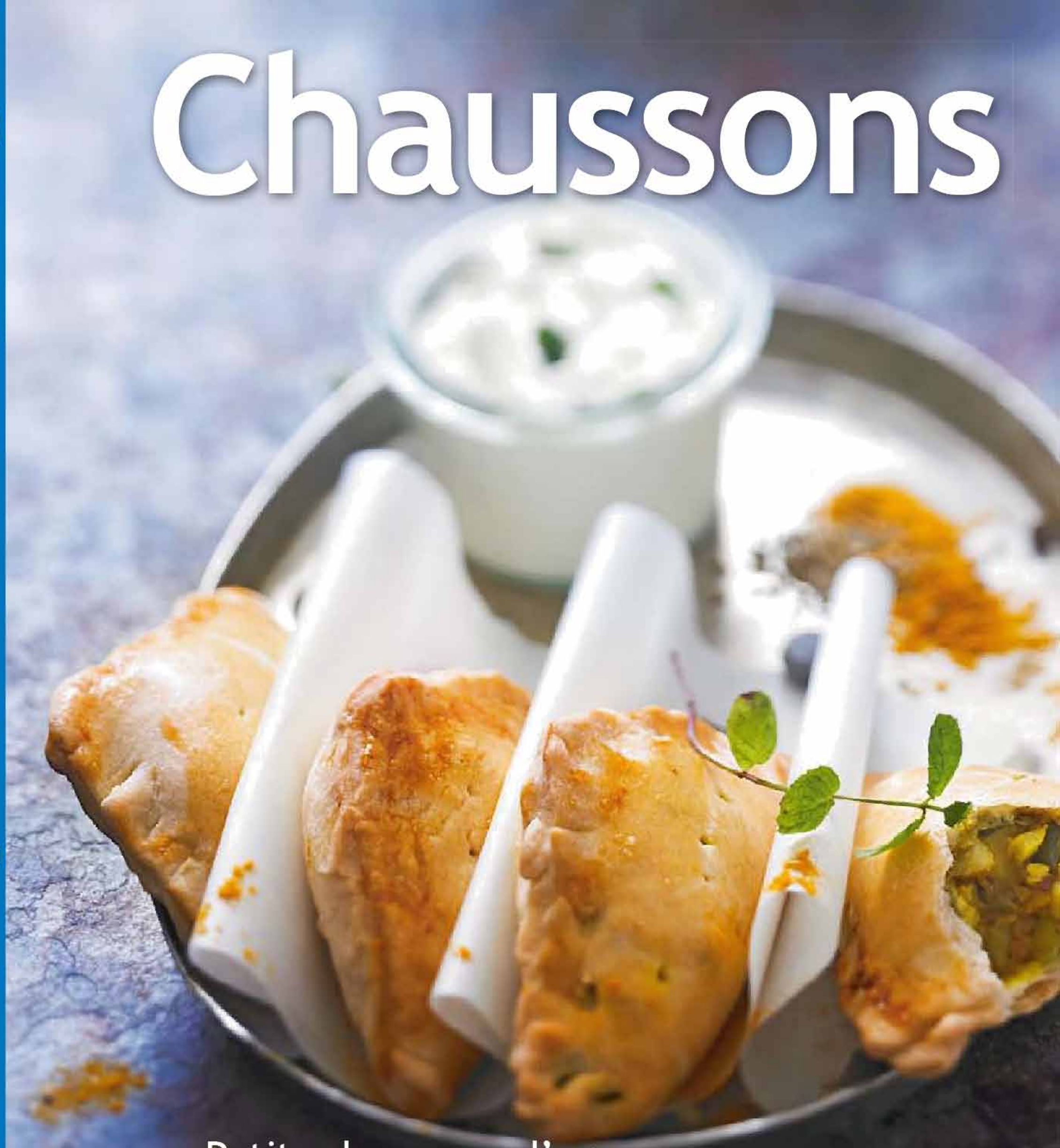
Avec sa vraie pâte à pain transalpine, elle ravit tous les sens. Croustillante sous une savoureuse garniture, elle développe des saveurs variées et contrastées. Une vraie bonne pizza.

■ *Pizza quattro formaggi, 4 €/420 g, Carrefour.*

Réalisation : Philippe Roumégoux

LES EMPANADAS

Chaussons



Petits chaussons d'**agneau** au curry

POUR **4 PERSONNES** ❖ PRÉPARATION : **25 MIN** ❖ CUISSON : **30 MIN**

500 g de pâte brisée
2 cuil. à soupe de farine
500 g d'épaule d'agneau hachée
1 oignon ciselé
2 gousses d'ail hachées
1 noix de gingembre frais râpée
2 cuil. à soupe de coriandre
1 cuil. à café de curry
30 g de beurre
1 cuil. à soupe d'huile
1 œuf, sel, poivre.

1. Faites chauffer le beurre et l'huile dans une cocotte. Mettez-y la viande hachée à colorer en la remuant bien pour la séparer. Ajoutez l'oignon, l'ail, le gingembre et le curry. Salez et cuisez 2 min à feu doux en remuant. Laissez refroidir et ajoutez la coriandre ciselée.

2. Chauffez le four th. 6 (180 °C). Farinez le plan de travail et étalez la pâte. Découpez 16 cercles de 8 cm de diamètre. Badigeonnez leur pourtour d'eau.

3. Garnissez les chaussons d'une cuillerée de farce, refermez et pincez les bords pour les souder. Utilisez éventuellement une fourchette pour les denteler.

4. Posez les chaussons sur une plaque couverte de papier sulfurisé et badigeonnez-les d'œuf battu. Glissez 20 min au four.

tout chauds

Empanadas, samossas ou pirojkis, les chaussons se déclinent au gré des cuisines du monde en version salée ou sucrée.

Chaussons poire et ananas, sauce Carambar

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **45 MIN** ◆ MACÉRATION : **15 MIN** ◆ CUISSON : **25 MIN**

400 g de pâte brisée
3 demi-poires au sirop
3 tranches d'ananas au sirop
2 cl de kirsch
2 cuil. à soupe de farine
15 Carambar
15 cl de crème liquide
1 œuf.

1. Coupez les poires et l'ananas en petits dés. Mélangez-les dans un saladier avec le kirsch. Laissez macérer 15 min, puis égouttez-les.

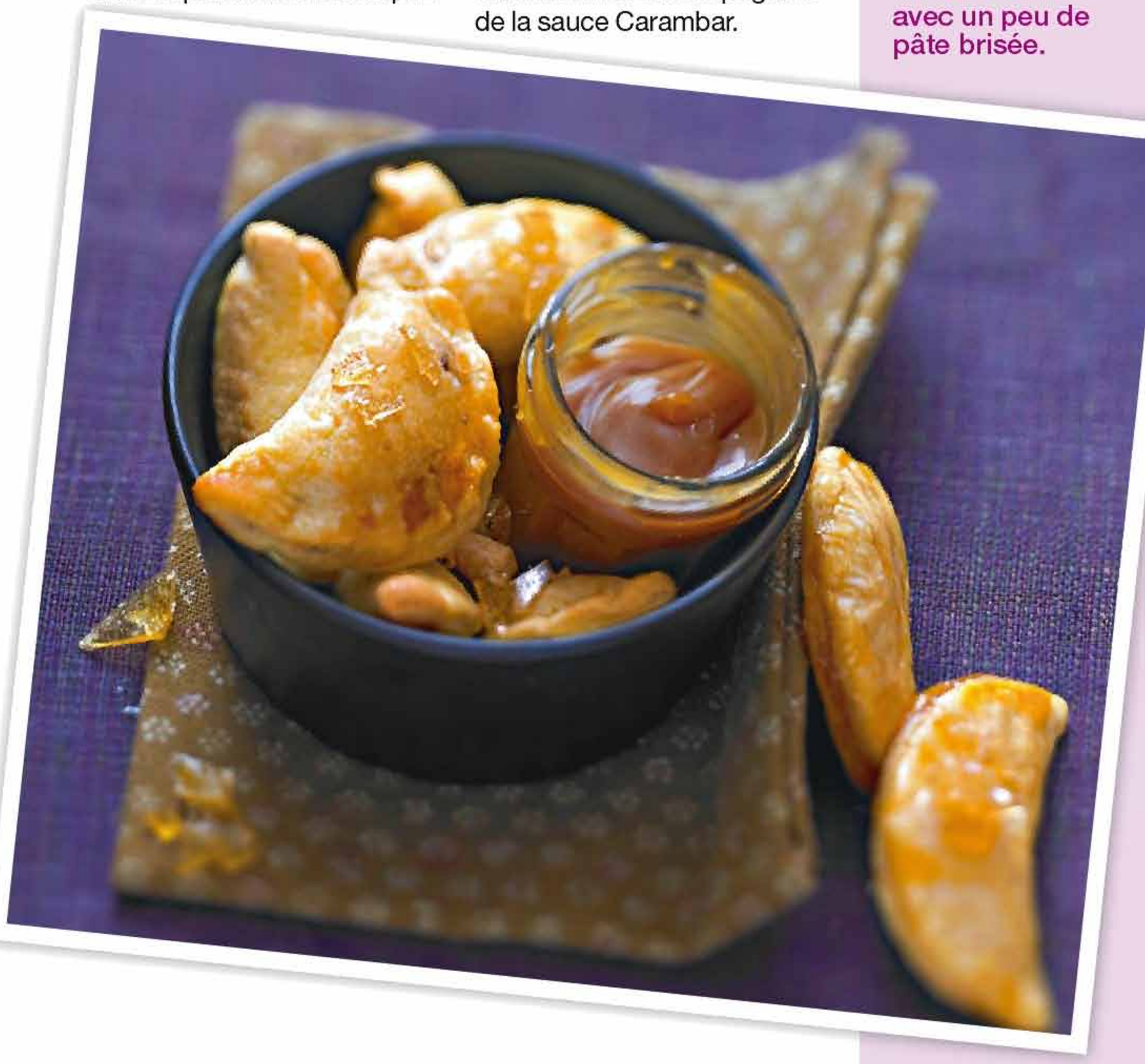
2. Farinez le plan de travail et étalez la pâte brisée. Découpez 12 cercles de 8 cm de diamètre. Garnissez-les de dés de fruits. Repliez les chaussons en soudant bien les bords, et dorez-les à l'œuf battu. Préchauffez le four th. 6-7 (200 °C).

3. Préparez la sauce : faites fondre les Carambar dans la crème au bain-marie. Mélangez, versez dans un ramequin.

4. Déposez les chaussons sur une plaque à pâtisserie recouverte d'une feuille de papier sulfurisé. Glissez 20-25 min au four. Servez les chaussons chauds en les accompagnant de la sauce Carambar.

On ferme !

Pour bien refermer les chaussons, vous pouvez badigeonner les pourtours des disques d'un peu d'eau ou d'œuf battu, ou les sceller avec un peu de pâte brisée.



Faites trempette

Servez avec une sauce composée de 2 yaourts, d'1 petite tige de citronnelle émincée, de 5 feuilles de menthe hachée, d'1 pincée de sel et de piment.

Feuilletés aux **deux saumons**

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **25 MIN**
CUISSON : **35 MIN**

100 g de filet de saumon
2 tranches de saumon fumé
4 brins d'aneth
3 cl de vodka
1 blanc de poireau
10 g de beurre
400 g de pâte feuilletée
2 cuil. à soupe de farine
1 œuf
2 citrons, sel, poivre.

1. Hachez grossièrement l'aneth. Coupez le filet de saumon et le saumon fumé en 12 fines tranches. Mettez-les dans un plat, assaisonnez-les, parsemez-les d'aneth, arrosez-les de vodka. Couvrez enfin avec du film alimentaire et réservez.

2. Faites fondre le poireau dans le beurre 10 min sur feu doux.

3. Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C). Farinez le plan de travail et étalez la pâte feuilletée (2-3 mm d'épaisseur). Découpez 12 cercles de 10 cm de diamètre.

4. Garnissez les disques de saumon mariné et fumé, de poireau et d'aneth. Enduisez leur pourtour avec de l'œuf battu. Repliez les chaussons puis badigeonnez-les d'œuf battu.

5. Posez les chaussons sur une plaque à pâtisserie légèrement humidifiée et laissez sécher la dorure. Quadrillez-les à la fourchette et glissez 20-25 min au four. Servez chaud accompagné de quartiers de citron.

En douceur

Posez une tranche fine de malossol (un cornichon à la russe, doux et aromatisé) sur la garniture avant de refermer la pâte.

Beaux restes

Cette recette est tout indiquée pour utiliser un reste de ratatouille.

Chaussons **mozza** et **légumes du soleil**

POUR **4 PERSONNES** ❖ PRÉPARATION : **25 MIN** ❖ CUISSON : **40 MIN**

400 g de pâte brisée
2 cuil. à soupe de farine
1/2 aubergine
1/2 petite courgette
1 oignon
2 petites tomates
200 g de mozzarella
3 brins de basilic
2 gousses d'ail hachées
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe rase d'origan sec
sel, poivre du moulin.

1. Lavez les tomates, coupez-les en dés et faites-les revenir dans l'huile d'olive avec l'ail et l'oignon haché, puis l'aubergine et la courgette rincées et découpées en petits dés.

2. Faites cuire 15 min à découvert. Ajoutez l'origan, salez et poivrez. Retirez du feu et laissez refroidir.

3. Préchauffez le four th. 6-7 (200 °C). Farinez le plan de travail et étalez la pâte brisée. Découpez-y 12 cercles de 9-10 cm de diamètre.

4. Garnissez les disques de farce, ajoutez 1 morceau de mozzarella et 1 feuille de basilic. Refermez-les, soudez les bords et glissez 25 min au four. Dégustez chaud.

TROP BONS, CES PETITS CHAUSSONS

D'origine espagnole, les empanadas sont des chaussons frits ou cuits au four. En Amérique latine, ils constituent un en-cas très populaire. Le plus souvent salés, ils sont garnis de viande, de légumes, de produits de la mer ou de fromage, et aromatisés d'herbes et d'épices. Dégustez-les chauds à l'apéritif ou en entrée avec une salade.

Empanadas de **bœuf** au piment

POUR **6 PERSONNES** ❖ PRÉPARATION : **20 MIN** ❖ CUISSON : **40 MIN**

500 g de rumsteck haché grossièrement
1 gousse d'ail hachée
1/2 oignon haché
1/2 piment rouge épépiné et émincé
2 cuil. à soupe de coriandre ciselée
15 cl de coulis de tomates
2 pincées de cumin en poudre
2 cuil. à soupe d'huile.

1. Faites saisir la viande dans l'huile chaude sur feu vif. Ajoutez l'ail, l'oignon, le piment. Mélangez 3 min sur feu doux. Salez, poivrez et saupoudrez de cumin.

2. Versez le coulis de tomates et cuisez 15 min. Hors du feu, ajoutez la coriandre.

3. Chauffez le four sur th. 6 (180 °C). Farinez le plan de travail et étalez la pâte. Coupez 12 cercles de 9-10 cm de diamètre. Badigeonnez leur pourtour d'eau à l'aide d'un pinceau. Garnissez de farce, rabattez la pâte et soudez les bords.

4. Déposez les empanadas sur une plaque à pâtisserie préalablement recouverte d'une feuille de papier sulfurisé et badigeonnez-les avec de l'œuf battu. Glissez 20 minutes au four.

Tous dorés

Plongez les chaussons par 4 ou 6 à la fois, afin d'harmoniser au mieux leur cuisson.

Petits farcis **brousse-orange**

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **35 MIN** ❖ RÉFRIGÉRATION : **1 H** ❖ CUISSON : **5 MIN**

■ Mélangez 300 g de **brousse** avec 40 g d'**écorce confite d'orange** hachée, 3 cuil. à s. de **marmelade d'oranges** et 1 cuil. à s. de **poudre d'amandes** dans un saladier.

■ **Farinez** le plan de travail, étalez 400 g de **pâte brisée** et saupoudrez-la d'1 cuil. à soupe de **cacao.** Taillez-y 12 cercles de 8 cm de diamètre.

■ Garnissez les disques d'un peu de mélange à la brousse, refermez-les en soudant bien les bords puis, avec le dos de la lame d'un couteau, faites de légères marques sur le bord des chaussons. Réservez les chaussons 1 heure au réfrigérateur.

■ Chauffez de l'**huile** dans une friteuse à 180 °C, plongez-y les chaussons. Retournez-les avec une spatule jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Égouttez-les sur un papier absorbant et poudrez-les de cacao.

Moules tout

En acier antiadhérent, silicone, porcelaine… des mini moules et plaques à “empreintes” pour un service comme au resto !

1. ÉPURÉ

Et indispensable, ce moule à empreintes (Ø 10 x H 2 cm) pour des tarteletettes sans faute.

■ *Plaque silicone platine, Classic, 10 €, Silikomart.*

2. MALIN

Duo gagnant : un emporte-pièce en Inox pour découper la pâte à la taille du moule Ø 12 cm en aluminium antiadhérent pour des quiches ou tartes irréprochables.

■ *Moule H 2 cm, 10 € et emporte-pièce, 38,50 €, de Buyer.*

3. ÉTANCHE

Ce moule en acier antiadhérent possède un joint en silicone sur un fond amovible qui le rend totalement étanche, et assure un démoulage net et sans bavures de toutes vos quiches sans pâte, cakes et autres tourtes.

■ *PushPan, Ø 12 x H 4 cm, 12,50 €, YooCook.*

PRATIQUE

Votre moule n’est pas antiadhérent ? Tapissez sa paroi verticale d’une bande de papier sulfurisé taillée à ses mesures !

■ *Rouleau de 25 m x H 10 cm, 5 €, Fortunat.*

ORIGINAL

Moule en silicone à 6 cavités pour quiches, cakes... et son accessoire pour prédécouper les pâtes (12,2 et 8,5 cm).

■ *Moule 30 x 19,4 cm, 40 €, accessoire, 3 €, Tupperware.*

mini

4. MIGNARDISES

Ces mini moules antiadhérents sont parfaits pour réaliser les petits fours sucrés ou salés, si mignons à croquer !

■ *Trois moules de chaque forme, de 35 à 70 mm, 26,90 € la boîte de 36, Cuisin'Store.*

5. DÉCO

Utile pour vos mini tourtes, ce moule en acier antiadhérent à fonds amovibles est fourni avec un emporte-pièce double : une face pour couper le fond de tarte, l'autre pour tailler le haut ajouré.

■ *Plaque à tartelettes, 28 x 28 x 3 cm, 27 €, Fortunat.*

6. FUTÉ

Ce mini moule antiadhérent à charnière et fond amovible assure un démoulage sans dégâts des préparations les plus délicates.

■ *Kaiser, 11 cm, 7,90 €, chez Ambiance et Styles.*

MODULABLE

Double usage. Utilisé en version haute, la démarcation interne du moule indique la hauteur maxi pour une pâte liquide et, replié, il se transforme en moule à tartelette.

■ *Moule cœur, 9 € le lot de 6, Mastrad.*

AUTHENTIQUE

En céramique émaillée, ces mini moules ne craignent pas les chocs et passent sans complexe du four à la table.

■ *Ø 11 x H 3 cm, 10 € la pièce, Le Creuset.*

TRADITION

Tartelettes et quiches se démoulent en un clin d'œil avec ces moules à bords cannelés et fond amovible. En acier antiadhérent.

■ *12 x 7,5 cm, 19 € le lot de 4 moules, Fortunat.*

CLASSIQUE

Mini cakes, mini pains, mini brioches... ces moules à l'ancienne en acier antiadhérent vous seront très utiles pour vos réalisations sucrées ou salées pour un buffet !

■ *9 x 5,5 x H 4,5 cm, 12 € les 4, Mathon.*

PETIT PRIX

Tartelettes, crumbles, tians de légumes… On craque pour ces petits plats en porcelaine individuels qui passent à table en beauté ! Trois formes et quatre coloris disponibles, Ø 12 cm, ou ovale 16 x 11 cm.

■ *Rigolette, 3,90 € la pièce, G. Lethu.*

Réalisation : Annie Boschet

■ Adresses en fin de numéro

Le roi des CAKES

L'indétrônable délice de l'apéro et du déjeuner d'été, c'est le cake ! On l'invite partout.

Cake charcutier aux asperges vertes

POUR **6 PERSONNES** ❖ PRÉPARATION : **30 MIN** ❖ CUISSON : **1 H**

12 asperges vertes
200 g de langue écarlate
180 g de farine, 3 œufs
1 sachet de levure
10 cl d'huile d'olive
130 g de comté râpé
1 boule de mozzarella
5 cl de jus de citron
1 orange bio et 1 cuil. à café de son zeste râpé.

1. Faites cuire 15 min les asperges à l'eau salée. Égouttez-les sur un linge puis tronçonnez-les. Coupez en dés la langue de bœuf et la mozzarella.

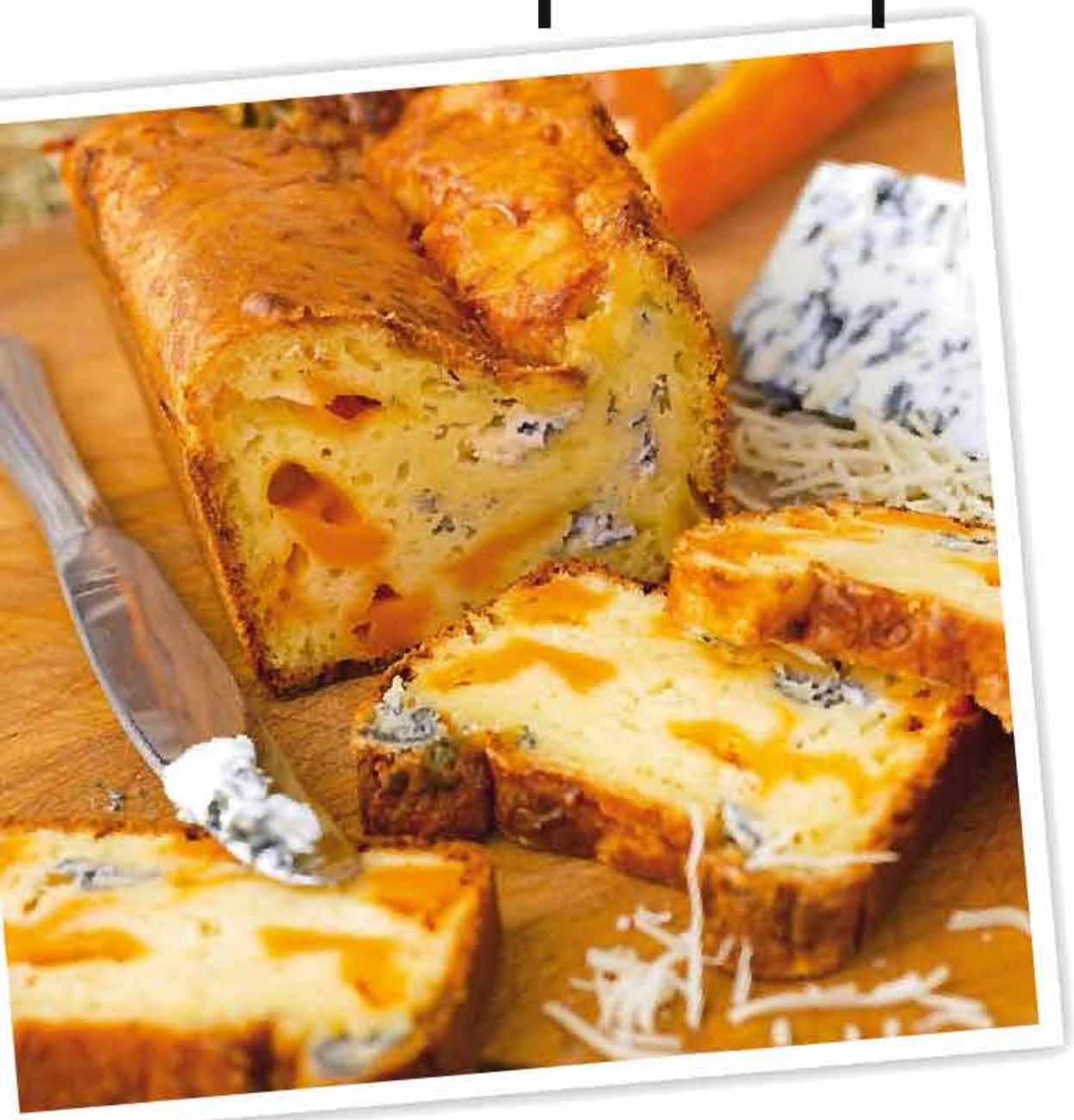
2. Mélangez la farine, la levure, le jus du citron et 5 cl de jus d'orange, le zeste, l'huile et les œufs battus avec du sel et du poivre. Incorporez 100 g de comté râpé, puis les asperges, la langue et la mozzarella.

3. Versez la préparation dans un moule antiadhésif. Parsemez de 30 g de comté râpé. Faites cuire 45 min dans le four préchauffé à th. 6 (180 °C). Servez tiède ou froid.

Astuce

Vous trouverez de la langue écarlate de bœuf chez un charcutier (ou en conserve), mais un reste de langue froide fera aussi l'affaire.

du pique-nique



Cake aux trois fromages

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN ❖ CUISSON : 50 MIN

50 g de roquefort, 50 g de comté, 50 g de mimolette
1 orange bio
100 g de poudre d'amandes
150 g de farine, 4 œufs
1 yaourt nature
4 cuil. à soupe d'huile de tournesol
1/2 sachet de levure
30 g de beurre, farine
1 cuil. à café de cumin en poudre, sel et poivre.

1. Allumez le four sur th. 5 (150 °C). Beurrez et farinez un moule à cake. Lavez et séchez avec soin l'orange. Râpez finement son zeste.

2. Travaillez en pâte homogène la farine tamisée avec la levure, les œufs, le yaourt, l'huile, du sel et du poivre. Incorporez le cumin et la poudre d'amandes puis le zeste d'orange et les fromages taillés en dés.

3. Répartissez la pâte dans le moule beurré et fariné. Enfournez 50 min. Sortez du four et attendez 10 min avant de démouler. Servez tiède avec une salade verte.

POUR UNE TENUE PARFAITE

Vos ingrédients migrent vers le fond du moule ? Si la pâte est dense, c'est qu'ils sont trop aqueux ou trop gros. Pour y remédier, cuisez les légumes riches en eau, taillez menu les autres ingrédients et réduisez le volume des liquides en fonction de la teneur en eau naturelle des composants de la recette. Au besoin, ajoutez de la farine pour obtenir une pâte assez ferme pour les enrober.

Cake de crevettes au curcuma

POUR 6 PERSONNES ❖ PRÉPARATION : 20 MIN ❖ CUISSON : 50 MIN

200 g de crevettes décortiquées
2 petites courgettes
2 cuil. à soupe de Noilly
100 g de fromage fondu
100 g de farine
80 g de semoule fine de maïs
1 sachet de levure, 3 œufs
13 cl d'huile d'olive
3 cuil. à soupe de coriandre fraîche ciselée
1 cuil. à café de curcuma
sel, poivre.

1. Découpez la courgette en dés. Faites-les sauter sur feu vif dans 1 cuil. à soupe d'huile jusqu'à évaporation de l'eau rendue. Gardez-les fermes. Salez et poivrez-les.

2. Versez la farine tamisée, la semoule de maïs, la levure et le curcuma dans une jatte. Creusez en fontaine et ajoutez au centre les œufs battus, le reste d'huile, le Noilly, le fromage émietté, du sel et du poivre. Mélangez puis incorporez les dés de courgette, la coriandre et les crevettes.

3. Versez la pâte dans un moule en silicone rincé à l'eau froide. Enfournez 40 min sur th. 6 (180 °C). Sortez du four et attendez 10 min avant de démouler. Servez tiède ou froid.

Conseil

Relevez la saveur des crevettes en les faisant mariner 20 min dans du citron ou dans du vin blanc salé et poivré.

Cake morteau-livarot

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN ❖ CUISSON : 1 H 15

1 saucisse de Morteau
160 g de livarot
15 cl de vin blanc sec du Jura
150 g de farine
6 grains de genièvre moulu
1 sachet de levure
3 œufs, 10 cl d'huile de tournesol
1 cuil. à soupe de moutarde forte
sel et poivre.

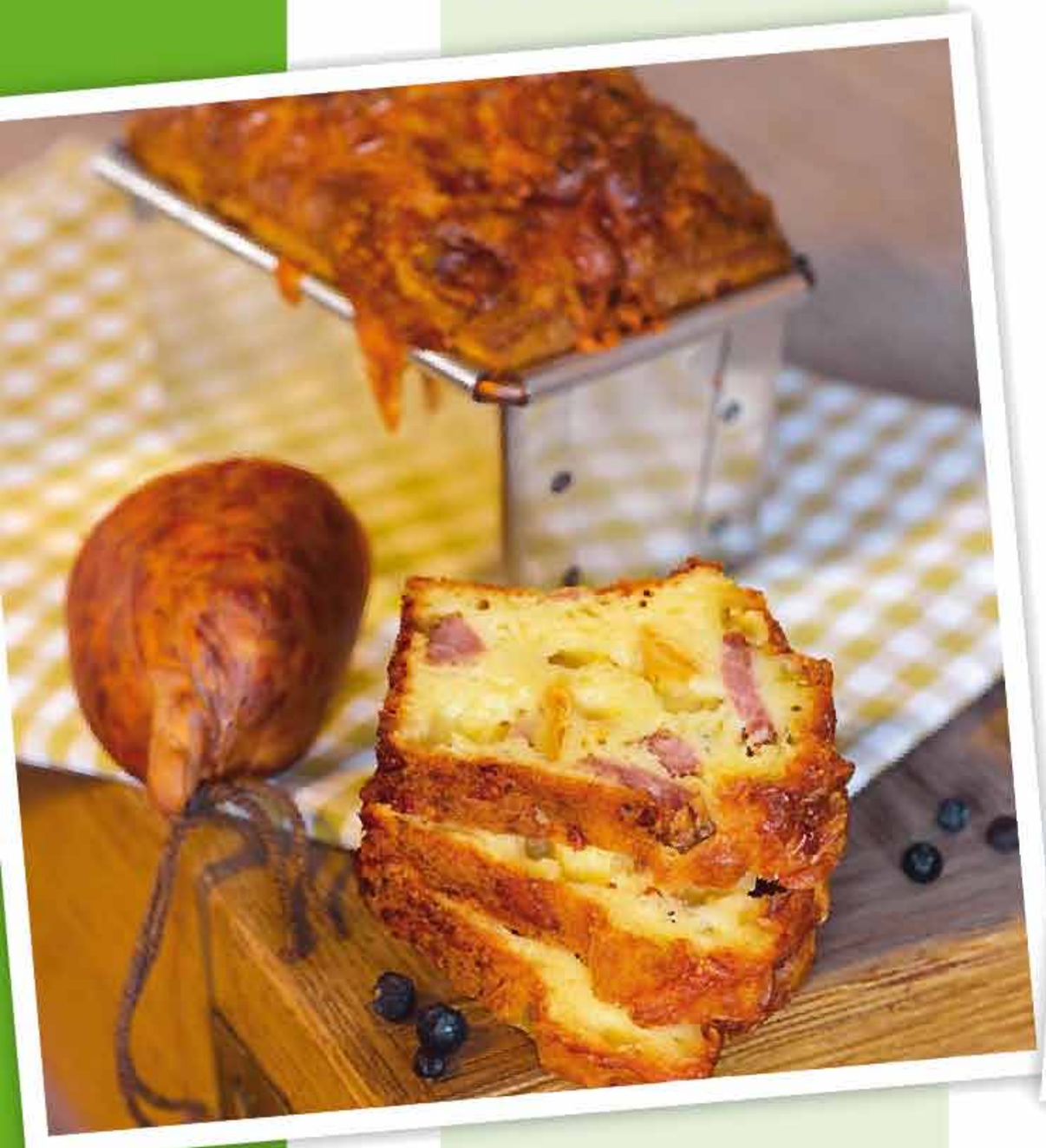
1. Plongez la saucisse dans de l'eau froide. Portez à frémissements 30 min. Égouttez, ôtez la peau et laissez refroidir.

2. Allumez le four à th. 6 (180 °C). Dans une jatte, mélangez la farine avec la levure, le vin, les œufs battus, l'huile, la moutarde, le genièvre, du sel et du poivre.

3. Coupez la saucisse en dés. Retirez la croûte du livarot et coupez-le en petits dés. Ajoutez ces dés à la pâte. Versez dans un moule à cake antiadhésif. Enfournez et cuisez environ 45 min.

Gare au sel

Ne salez pas, ou alors peu, la pâte : la saucisse et le fromage le sont déjà.



Cake aux pommes et à la mortadelle

POUR 6 PERSONNES ❖ PRÉPARATION : 20 MIN ❖ CUISSON : 45 MIN

3 pommes douces
2 boules de mozzarella
50 g de pecorino ou de parmesan
150 g de mortadelle tranchée
1 yaourt velouté
180 g de farine
3 œufs
10 cl de lait
1 sachet de levure
10 g de beurre
1 cuil. à soupe de farine
sel et poivre.

1. Brassez la farine avec la levure, du sel et du poivre. Ajoutez les œufs battus en omelette avec le lait et le yaourt. Mélangez.

2. Pelez les pommes et épépinez-les, puis taillez-les en lamelles épaisses. Coupez les boules de mozzarella en dés. Retirez la peau entourant les tranches de mortadelle.

3. Incorporez les pommes, le pecorino et la mozzarella dans la pâte puis versez-la par couches, en intercalant des rondelles de mortadelle, dans un moule beurré et fariné.

4. Faites cuire à th. 6 (180 °C) pendant 40 à 45 min.

UN EN-CAS QUI VOYAGE…

Les cakes résistent bien aux transports. On les emporte chez les amis, en pique-nique et dans les repas d'enfants. Une fois refroidis, il suffit de les envelopper dans du papier alu pour assurer une bonne conservation, puis de les replacer dans leurs moules afin de les protéger des chocs. Si on veut les faire tiédir, c'est à four doux, et dans leur papier de transport.

Cake au saumon et aux oignons nouveaux

POUR 8 PERSONNES ❖ PRÉPARATION : 30 MIN ❖ CUISSON : 40 MIN

150 g de saumon fumé
1 botte d'oignons nouveaux
1 citron bio
160 g de farine
1 sachet de levure
3 œufs
20 g de beurre
5 cl de lait
10 cl d'huile d'olive
sel et poivre.

1. Nettoyez les oignons et émincez-les avec leurs fanes. Faites-les suer 10 min à la poêle dans le beurre chaud. Salez et poivrez.

2. Découpez le saumon fumé en petits dés. Préchauffez le four à (th. 6 180 °C).

3. Versez la farine et la levure dans un saladier, délayez avec les œufs. Incorporez l'huile et le lait. Mélangez.

4. Ajoutez les dés de saumon, la fondue d'oignons tiède et le zeste râpé du citron. Salez et poivrez. Versez la pâte dans un moule à cake tapissé de papier cuisson. Enfournez, cuisez 35 à 40 min. Démoulez tiède et servez.

...LIBÈRE LA CRÉATIVITÉ...

En lançant la mode des cakes salés, Sophie Dudemaine, l'auteure du best-seller *Les Cakes de Sophie* a débridé la créativité des cuisinières, les débutantes comme les expertes. Et on comprend aisément le triomphe de ce petit malin : avec trois fois rien, on réalise aisément un plaisant apéritif, un dîner rapide ou un élément de buffet apprécié.

En petit format

Cuisez-le en caissettes façon cupcakes, et dégustez-les garnis d'une noix de ricotta relevée de menthe fraîche.

Cake aux champignons, jambon et cantal

POUR 6 PERSONNES ❖ PRÉPARATION : 20 MIN ❖ CUISSON : 1 H

200 g de jambon cru en tranches
200 g de champignons de Paris
150 g de cantal entre-deux
10 cl de lait
4 œufs
250 g de farine
1 paquet de levure
2 cuil. à soupe de moutarde forte
13 cl d'huile d'olive
20 g de beurre
1 cuil. à soupe de farine
sel et poivre.

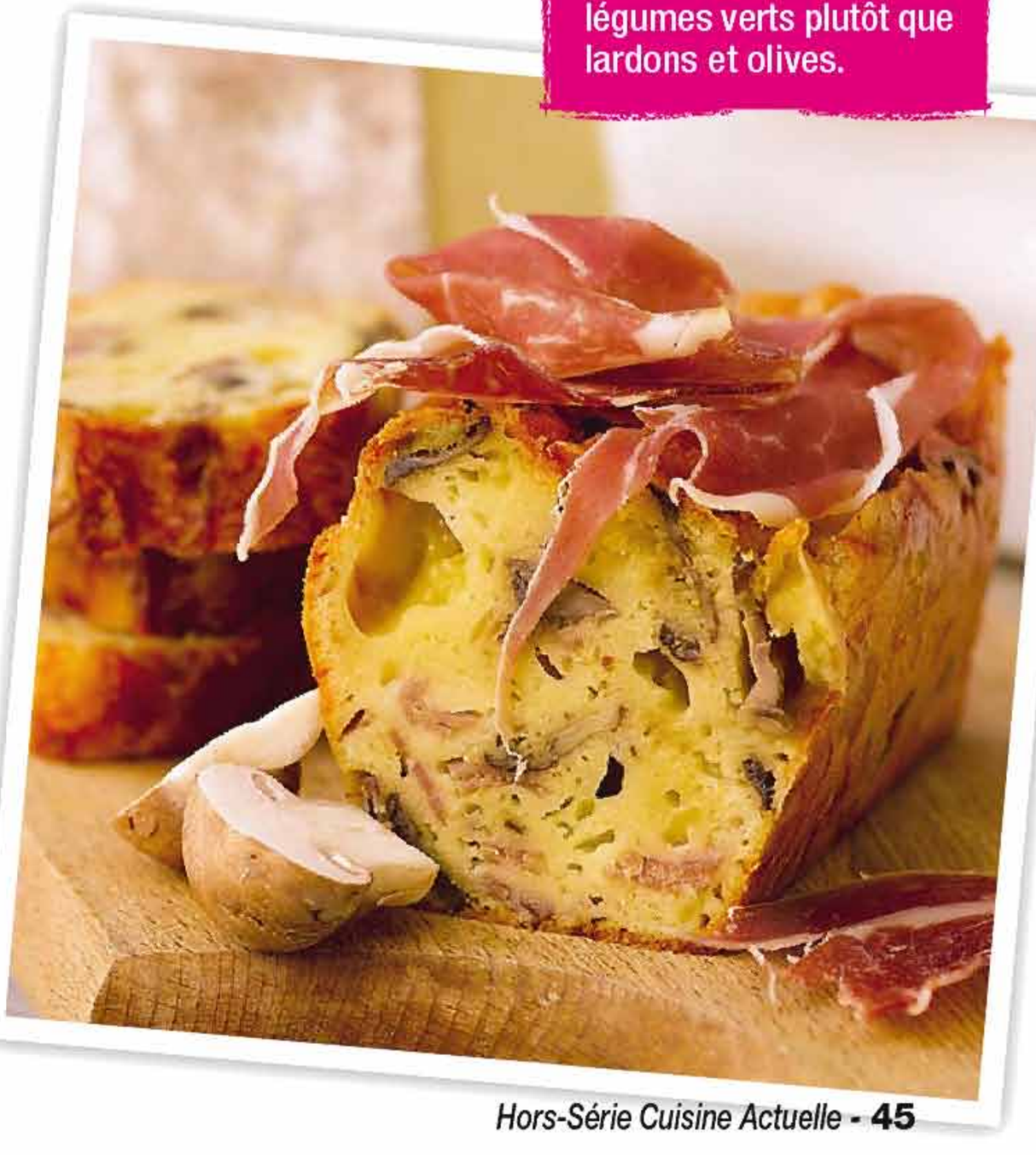
1. Nettoyez puis émincez les champignons. Faites-les sauter dans 1 cuillerée à soupe d'huile jusqu'à évaporation de l'eau rendue. Salez et poivrez-les. Coupez le jambon en fines lanières. Râpez 100 g de cantal puis taillez le reste en petits dés.

2. Préchauffez votre four à th. 6 (180 °C). Tamisez la farine avec la levure dans une terrine. Creusez en fontaine. Versez-y les œufs battus en omelette avec du sel et du poivre, la moutarde, le lait et le reste de l'huile d'olive. Mélangez et incorporez les champignons de Paris, le cantal et le jambon.

3. Versez la pâte dans un moule beurré et fariné. Enfournez, cuisez 40 à 45 min. Contrôlez l'évolution de la cuisson en plongeant la lame d'un couteau au centre du cake, elle doit en ressortir nette. Servez tiède.

...ET S'ALLÈGE À LOISIR

Pour rendre plus légère l'addition de calories, on remplace une partie de l'huile par du yaourt, du fromage blanc, du chèvre ou par un autre fromage frais. Et on diminue d'autant la quantité de fromages gras comme le gruyère. On veille aussi à parfumer le cake avec des ingrédients légers : herbes et légumes verts plutôt que lardons et olives.



Pudding de pain au porc

POUR **6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **20 MIN** ❖ REPOS : **10 MIN**
CUISSON : **50 MIN**

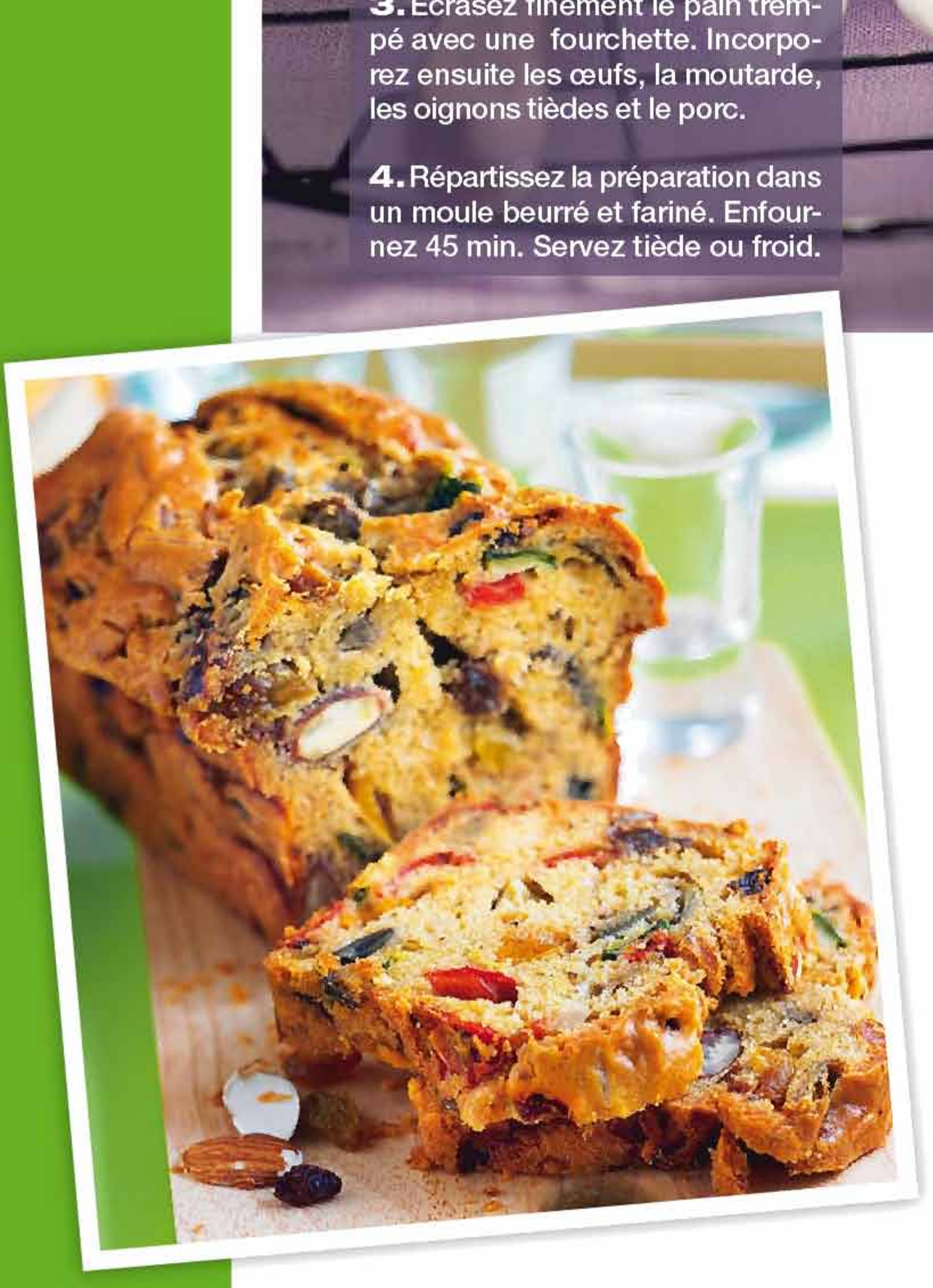
250 g de pain rassis
200 g de rôti de porc maigre cuit
10 cl de vin blanc sec
4 oignons, 3 brins de persil plat
3 œufs, 40 cl de lait entier
2 cuil. à s. de moutarde à l'ancienne
20 g de beurre, 1/2 cuil. à s. de farine
1 cuil. à s. d'huile, sel et poivre.

1. Retirez la croûte du pain et émiettez-le dans une jatte. Couvrez du lait tiédi, salé et poivré, puis du vin. Laissez en attente 10 min.

2. Allumez le four à th. 6 (180 °C). Pelez et ciselez les oignons, bulbes et fanes raccourcies. Faites-les fondre dans l'huile durant 5 min. Ajoutez le persil et mélangez. Coupez le porc en petit dés.

3. Écrasez finement le pain trempé avec une fourchette. Incorporez ensuite les œufs, la moutarde, les oignons tièdes et le porc.

4. Répartissez la préparation dans un moule beurré et fariné. Enfournez 45 min. Servez tiède ou froid.



Cake de dattes au safran

POUR **6 PERSONNES** ❖ PRÉPARATION : **20 MIN** ❖ CUISSON : **1 H**

50 g de dattes émincées
80 g d'amandes
30 g de raisins secs
2 poivrons (1 rouge, 1 vert)
5 cl de vin blanc moelleux
3 œufs, 1 sachet de levure
180 g de farine, 10 cl de lait
12 cl d'huile d'olive
100 g de parmesan râpé
2 pincées de filaments de safran, sel et poivre.

1. Faites gonfler 20 min les raisins dans le vin tiédi. Infusez le safran dans un peu d'eau tiède. Pelez les poivrons. Ôtez leurs cloisons blanches et les graines. Taillez la chair en dés. Faites rissoler 5 min dans 2 cl d'huile. Laissez refroidir.

2. Allumez le four sur th. 6 (180 °C). Mélangez les jaunes d'œufs, le lait et 10 cl d'huile. Incorporez la farine tamisée avec la levure, du poivre, du sel, le parmesan, les amandes, raisins, dattes et poivrons, le safran et son eau, puis les blancs montés en neige avec une pincée de sel.

3. Versez dans un moule. Cuisez au four 40 à 45 min.

Variante

Ce cake végétarien se prépare aussi avec des noisettes et des figues.

Cake de lapin aux pruneaux

POUR 6 À 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN ❖ CUISSON : 1 H 15

400 g de râbles de lapin
100 g de pruneaux
10 cl de vin blanc
2 gousses d'ail
2 brins de thym
150 g de farine
3 œufs, 1 sachet de levure
100 g de petits-suisses
1/2 cuil. à s. d'huile d'olive
2 cuil. à soupe de moutarde de Meaux
1 bouquet de ciboulette et persil, 2 brins d'estragon
40 g de beurre, sel et poivre.

1. Dorez les morceaux de râbles salés et poivrés dans 20 g de beurre et 1/2 cuil. à soupe d'huile. Ajoutez le vin, 10 cl d'eau, l'ail écrasé et le thym. Laissez mijoter 20 min.

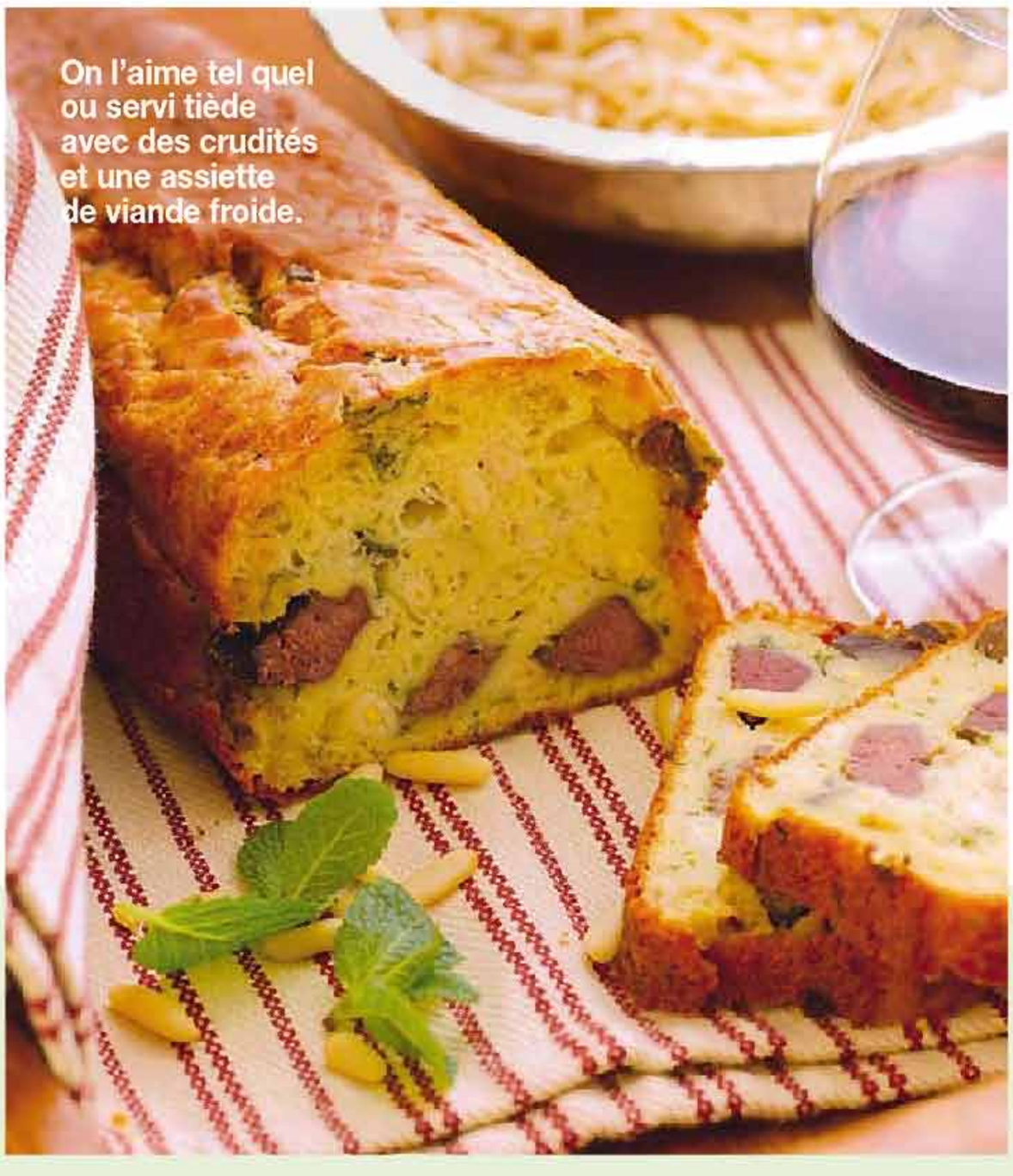
2. Égouttez les râbles. Désossez-les et coupez-les en morceaux. Filtrez et faites réduire le jus à 10 cl.

3. Allumez le four sur th. 7 (210 °C). Coupez en dés les pruneaux. Creusez en puits la farine tamisée avec la levure. Ajoutez les œufs battus, les petits-suisses, le jus de cuisson du lapin, la moutarde, du sel et du poivre. Mélangez et incorporez le lapin, les pruneaux et les herbes.

4. Versez dans un moule à cake antiadhésif. Enfournez 10 min puis baissez le feu à th. 6 (180 °C). Faites cuire pendant 30 à 40 min.

Astuce

Utilisez un fromage blanc onctueux ou même un yaourt grec à la place des petits-suisses.



On l'aime tel quel ou servi tiède avec des crudités et une assiette de viande froide.

Cake aux foies de volaille et pignons

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN ❖ CUISSON : 50 MIN

250 g de foies de volaille
50 g de pignons
100 g de comté râpé
1 cuil. à soupe de cognac
4 feuilles de menthe
2 échalotes
75 g de farine
75 g de fécule de maïs
50 g de beurre fondu
1/2 cuil. à soupe d'huile
10 cl de lait, 3 œufs
sel et poivre.

1. Faites fondre les échalotes hachées dans l'huile. Ajoutez les foies. Faites-les sauter 2 à 3 min. Arrosez avec le cognac tiédi et flambez. Émincez, salez et poivrez. Allumez le four à th. 6 (180 °C). Grillez légèrement les pignons en les remuant à sec dans une poêle.

2. Tamisez la farine avec la fécule, du sel et du poivre dans une jatte. Creusez en fontaine. Versez les œufs battus, le beurre fondu et le lait tiède. Mélangez. Incorporez le comté, la menthe, puis les foies émincés avec les échalotes et les pignons.

3. Versez la pâte dans un moule. Enfournez 45 min.

Conseil

Nettoyez les foies de volaille pour ôter les traces brunes du fiel, puis essuyez-les avec du papier absorbant.

QUEL MOULE CHOISIR ?

En silicone, il facilite le démoulage et la cuisson est un peu plus courte. Le moule en métal classique doit être graissé et fariné ou garni de papier sulfurisé pour que la pâte n'adhère pas. On en trouve dotés d'un revêtement antiadhésif. Oubliez verre et porcelaine : la cuisson y est irrégulière.

Cake au roquefort et tomates séchées

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN ❖ CUISSON : 45 MIN

150 g de pétales de tomates confites à l'huile
120 g de roquefort
1 yaourt brassé
100 g de gruyère râpé
3 œufs
1 cuil. à soupe de lait
80 g de beurre fondu + 20 g (moule)
200 g de farine
+ 1 cuil. à soupe (moule)
1 sachet de levure
50 g de cerneaux de noix
1 cuil. à café rase de piment d'Espelette
sel.

1. Allumez le four à th. 6 (180 °C). Tamisez la farine avec la levure et le sel. Ajoutez les œufs battus en omelette avec le lait, le beurre fondu, le yaourt brassé et le piment d'Espelette.

2. Ajoutez 120 g de tomates confites découpées en languettes, les noix concassées, le gruyère râpé et le roquefort émietté.

3. Versez la pâte dans un moule beurré et fariné. Coupez le reste des tomates confites en 12 lanières. Déposez-les sur la pâte en les enfonçant légèrement. Enfournez, cuisez 40 à 45 min.

Cake aux trois légumes

POUR 6 PERSONNES ❖ PRÉPARATION : 30 MIN ❖ CUISSON : 1 H

300 g de feuilles d'épinards
200 g de chou-fleur
3 petites tomates
6 pétales de tomates confites à l'huile
3 cuil. à s. d'herbes ciselées (basilic, estragon, persil)
2 crottins de chèvre
3 œufs
50 g de comté râpé
180 g de farine
1 sachet de levure
13 cl d'huile d'olive
muscade, sel et poivre.

1. Faites cuire les fleurettes de chou-fleur 10 min à la vapeur. Pelez et épépinez les tomates. Faites-les cuire avec 1/2 cuil. à s. d'huile, du sel et du poivre jusqu'à évaporation de l'eau. Cuisez de même les épinards équeutés dans 1/2 cuil. à s. d'huile. Ajoutez du sel, du poivre et de la muscade.

2. Mixez les légumes séparément. Ôtez la croûte des crottins, puis râpez-les. Allumez le four sur th. 6 (180 °C).

3. Dans la farine tamisée avec la levure, ajoutez les œufs en omelette, le reste de l'huile, les herbes, sel et poivre. Mélangez. Incorporez les crottins, le comté et les tomates en dés. Divisez en trois parts. Ajoutez le chou-fleur en purée dans l'une, les épinards dans une autre et la fondue de tomates dans la dernière.

4. Versez les pâtes dans un moule sur trois couches. Enfournez environ 45 min.

Astuce

Asséchez les purées de légumes en les remuant dans une poêle sur feu doux.

Abonnez-vous en ligne à Cuisine Actuelle sur www.prismashop.cuisineactuelle.fr
10% DE RÉDUCTION avec le code promo CGEAP

Vos prochains rendez-vous

Offre jumelée : pour 3,95 € de plus avec Cuisine Actuelle.

Un numéro 100 % rose !

■ **Rose framboises :** 10 délices sucrés et salés pour cette star.

■ **Parfum de rose :** la reine des fleurs envoûte nos recettes.

■ **Rose bonbon :** une incroyable Barbie en pâte à sucre.

■ **Crevettes roses :** brochettes, verrines, elles régalent !

■ **Et aussi :** rougets, jambon de Parme, pastèque, fraises… plein d'idées pour un super menu rose.

Cuisine Actuelle *n° 271, 2 €.*

Délices plein été

■ **Barbecue party :** des idées faciles et savoureuses pour mettre le feu !

■ **Christophe Michalak :** le plus glam des pâtissiers prépare pour nous une délicieuse charlotte pêche-abricot à la dragée.

■ **New-look :** 3 idées pour faire swinguer la tomate-mozzarella.

Gala Gourmand *n° 135, 3,90 €.*

La pâtisserie devient facile !

■ **Tartes et clafoutis :** recettes express et super créatives.

■ **Le millefeuille** expliqué pas à pas.

■ **Délices au chocolat** légers, frais et glacés.

■ **Un gâteau surprise** pour la fête des Mères.

■ **Et aussi :** 4 vacherins délicieux, des biscuits au cœur fruité, desserts aux fruits de saison…

Pâtisserie *n° 2, 2,90 €.*

Dakota Séjour Gourmand

ÉVASION

Partez sur la route du goût avec Dakota et GEO !

■ Amateurs de recettes régionales, généreuses et gourmandes, savourez un dîner exceptionnel ! Dakota et GEO ont sélectionné pour vous les meilleurs établissements 3 et 4 étoiles et 4 épis Gîtes de France. Ce coffret Séjour authentique et gourmand vous offre une nuit avec petit déjeuner et dîner gourmet pour 2.

■ Coffret cadeau Séjour authentique et gourmand, incluant 1 chèque-cadeau pour 1 dîner gourmet, 1 nuit et 1 petit déjeuner pour 2 personnes, *GEO/ Dakota, 179,90 €, www.dakotabox.fr*

On aime vos petits plats

Postez vos recettes sur le site de cuisineactuelle.fr

Et gagnez des cadeaux !

Partagez vos plus belles recettes avec la communauté de Cuisine Actuelle. Déposez-les vite avec une photo : elles seront publiées sur le site.

Les meilleures vous feront gagner de superbes cadeaux.

SÉLECTION

Pique-

Panier élégant, assiettes colorées, verres pimpants… Voici la panoplie idéale pour déjeuner sur l'herbe.

1

2

3

4

5

6

7

1. MINI PRIX Lanternes-photophores à piquer dans l'herbe ou le sable pour créer une belle ambiance à la tombée de la nuit. *H 30 cm, 2,50 € la pièce, Casa.* **2. COLORAMA** Chopes en plastique empilables pour déguster vos boissons fraîches ou chaudes. *Collection Sommarfint, 4 € les 4, Ikea.* **3. NOMADES** Coussins à motifs, reliés par une sangle pour un transport facile. *39,95 € les 4, Nature & Découvertes.* **4. FLASHY** Léger, muni d'une anse, ce barbecue à charbon de bois en forme de seau en métal est parfait pour des pique-niques improvisés sur l'herbe ou les galets. *En métal, 28 x 28 cm, 55 €, Bloomingville, Fleux.* **5. BAYADÈRE** Sac en toile transat résistant et bien pensé pour transporter jusqu'à 4 bouteilles. *Sac compartimenté, 30 x 33 cm, 42,50 €, Artiga.* **6. PETITES GAMELLES** Dotées de compartiments séparés, intérieur Inox et extérieur plastique, chacune d'elles s'assemble et se ferme par clips latéraux. *Lunch box, Ø 15 x H 12 cm, 12,90 € l'une, Maisons du Monde.* **7. ÉLÉGANTE** Valise en osier pour un pique-nique en tête-à-tête. Petit plus : son compartiment isotherme. *Valise pique-nique, 44,50 €, Eurodif.*

■ Adresses en fin de numéro

nique chic

8

9

10

11

12

13

14

8. **SPÉCIAL SALADE** Boîte hermétique d'un litre et une plus petite pour la sauce à visser dessous ; set de couverts en étui. *En plastique recyclé, 25 € et 10 €, Aladdin.* 9. **POTAGÈRES** Poivrons, asperges, artichauts… les légumes s'affichent en beauté sur ces assiettes en mélamine. *Ø 23 cm, 22 € les 4 ; Ø 28 cm, 26 € les 4, Fragonard.* 10. **ROBUSTE** Thermos en métal au décor floral qui ne craint pas les chocs. *50 cl, 29 €, Pylones.* 11. **TRENDY** Fini la glacière classique, place au modèle léger façon sac de voyage. *Sac pique-nique isotherme, 37 x 23 cm, 35 €, Caroline Lisfranc chez Plastiques.* 12. **DESIGN** La traditionnelle Thermos laisse la vedette au pichet aux couleurs originales. *Geo, Ø 16 cm, H 20 cm, 66 €, en 6 couleurs, Normann Copenhagen, Made in Design.* 13. **FUTÉE** D'un côté des baguettes pour déguster les bouchées, de l'autre une cuillère pour savourer les soupes froides et salades de fruits. *Cuillère-pince Twinny, 5,65 € les 2, Koziol.* 14. **HAUTE EN COULEUR** Vaisselle en fibre de bambou résistante et réutilisable. *Vaisselle Biobu, bio-compostable, gobelet, 4 € ; bol, 7 € ; petite et grande assiettes, 7 € et 10 €, Ekobo.*

Réalisation : Marie Fiess

Savoureuses et croquantes, elles escortent à la perfection vos cakes et tartes.

Salades

Trio de billes au caramel d'agrumes

POUR 4 PERSONNES ❖ PRÉPARATION : 30 MIN ❖ CUISSON : 15 MIN

1 sachet de 150 g de billes de mozzarella
1 melon charentais d'environ 700 g
1 tranche de pastèque
1 orange bio
1/2 citron bio
1 cuil. à café de gingembre
8 feuilles de basilic
5 cl de vinaigre de xérès
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de sucre
sel et poivre.

1. Prélevez un ruban de zeste d'orange et un de citron. Ébouillantez-les 8 min dans 50 cl d'eau et passez-les sous l'eau froide. Égouttez et émincez pour obtenir une cuillerée à café de chaque.

2. Pressez les agrumes. Versez le vinaigre dans une large casserole, ajoutez le sucre et faites cuire jusqu'à la caramélisation. Retirez du feu et ajoutez le jus des agrumes. Salez, poivrez, incorporez l'huile et fouettez. Laissez refroidir.

3. Partagez le melon en deux, épépinez-le. Prélevez des billes de pulpe en utilisant une cuillère parisienne. Faites de même avec la pastèque après avoir retiré les pépins.

4. Mélangez les billes de melon et de pastèque. Ajoutez celles de mozzarella, le gingembre, les feuilles de basilic et le zeste des agrumes.

5. Nappez avec le caramel. Mélangez et servez.

Astuce

Préparez cette salade à l'avance et réservez la sauce jusqu'au moment de servir pour ne pas ramollir les billes de fruits.

Panzanella de fougasse, tomate et mozza

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
MACÉRATION : 1 H

1 petite fougasse aux olives un peu rassise (de la veille)
5 tomates bien mûres
250 g de mozzarella en pain
8 feuilles de basilic
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de vinaigre
sel et poivre.

1. Pelez et épépinez les tomates, coupez-les en morceaux, salez-les et laissez dégorger au frais 30 min à température ambiante.

2. Coupez la fougasse aux olives en petits morceaux. Déposez-la dans un plat creux et arrosez-la avec le jus rendu par les tomates et la moitié de l'huile d'olive. Laissez reposer pendant 30 min.

3. Tranchez la mozzarella en petits dés, ajoutez les tomates, le vinaigre, salez un peu, poivrez. Mélangez avec les morceaux de fougasse, le basilic et le reste d'huile d'olive puis servez.

Conseil

À défaut de fougasse, optez pour un pain de campagne au levain. Évitez la baguette, qui se désagrège vite une fois mouillée.

PANZANELLA : DU PAIN TREMPÉ

Cette spécialité toscane est une délicieuse façon de recycler le pain rassis. À l'origine, la panzanella est une recette de marins, qui trempaient leur pain rassis dans de l'eau de mer avant de le croquer avec ce qu'ils avaient sous la main : olives, fromage, etc. Mais pour la recette, nettement plus apétissante, que nous connaissons, il faudra attendre la découverte de l'Amérique et l'arrivée de la tomate en Europe.

Taboulé oriental

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MIN ❖ CUISSON : 5 MIN
RÉFRIGÉRATION : 1 H

200 g de boulghour
1 gros bouquet de persil
2 oignons nouveaux, 1 gros citron
1 /2 bouquet de menthe
16 tomates cocktail
2 cuil. à s. d'huile d'olive, sel et poivre.

1. Faites cuire le boulghour dans 1,5 l d'eau bouillante pendant 4 min, ou 1 min de moins que le temps indiqué, pour qu'il garde de la fermeté, avec 1 cuil. à café de sel. Égouttez, ajoutez l'huile d'olive, mélangez. Laissez refroidir.

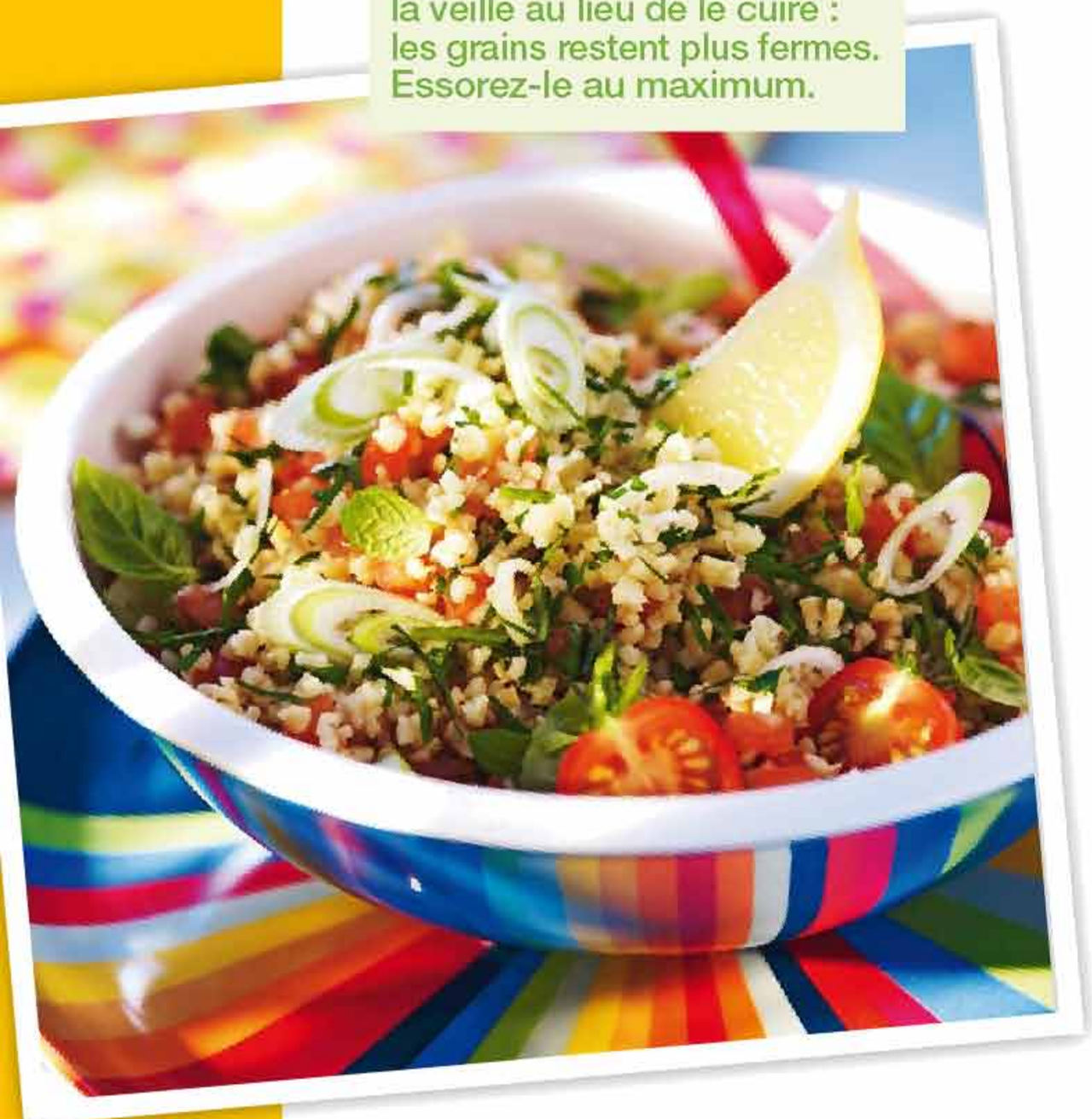
2. Réservez 4 tomates. Partagez les autres en deux, coupez en petits morceaux, salez et poivrez. Hachez les oignons en conservant un peu des tiges. Équeutez et hachez le persil et la menthe.

3. Partagez le citron en deux, versez 2 cuil. à s. du jus sur le boulghour, ajoutez les tomates, l'oignon, le persil et la menthe, mélangez. Gardez 1 h au frais.

4. Décorez avec les tomates cocktail mises de côté et des tranches découpées dans le reste de citron.

Astuce

Couvrez le boulghour d'eau la veille au lieu de le cuire : les grains restent plus fermes. Essorez-le au maximum.



Salade terre et mer aux cristaux de basilic

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN ❖ CUISSON : 25 MIN ❖ CONGÉLATION : 2 H

300 g de filet de saumon
400 g de pommes de terre à chair ferme
1 poignée de feuilles de betterave
1 citron
2 oignons nouveaux
1 gousse d'ail
6 brins de basilic
1 brin de thym
1 feuille de laurier
2 cuil. à soupe de vodka
10 cl de crème liquide
1 cuil. à s. de mayonnaise
1 cuil. à s. de sucre
sel et poivre.

1. Préparez le granité : faites bouillir 20 cl d'eau avec le sucre, le jus du citron, 2 pincées de sel, retirez du feu, laissez refroidir. Ajoutez 25 feuilles de basilic et la vodka, mixez.

2. Placez la préparation dans une assiette creuse 1 h au congélateur. Grattez la surface, remettez-la 1 heure au congélateur et grattez une fois encore pour avoir un granité.

3. Faites cuire les pommes de terre pendant 25 min à l'eau bouillante salée. Égouttez et coupez en morceaux, ajoutez les oignons émincés avec un peu de fanes.

4. Placez le saumon dans une casserole avec l'ail écrasé, le thym et le laurier, du sel, du poivre et recouvrez d'eau. Portez à frémissements. Retirez du feu, laissez pocher 6 min. Égouttez.

5. Mélangez la crème et la mayonnaise, salez et poivrez, disposez les feuilles de betterave, les pommes de terre à l'oignon, le saumon et quelques feuilles de basilic frais. Mélangez à nouveau et servez avec le granité.

Déco

Quelques fleurs de bourrache comestibles, vendues en barquette dans certains rayons frais, apporteront une touche d'originalité.

Salade de pâtes jardinière

POUR 4 PERSONNES ❖ PRÉPARATION : 40 MIN ❖ CUISSON : 30 MIN

120 g de pâtes courtes
3 tomates fermes
1 tomate bien mûre
300 g de haricots blancs frais
100 g de haricots plats équeutés
1 petite courgette
1 petit bouquet de basilic
1 oignon nouveau
1 gousse d'ail
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
thym, sel et poivre.

1. Écossez les haricots, cuisez les 30 min dans 1 l d'eau bouillante avec l'ail et un brin de thym. Salez 5 min avant la fin, égouttez. Éboutez les haricots plats, cuisez-les 7 min à l'eau bouillante salée, rafraîchissez et coupez en morceaux.

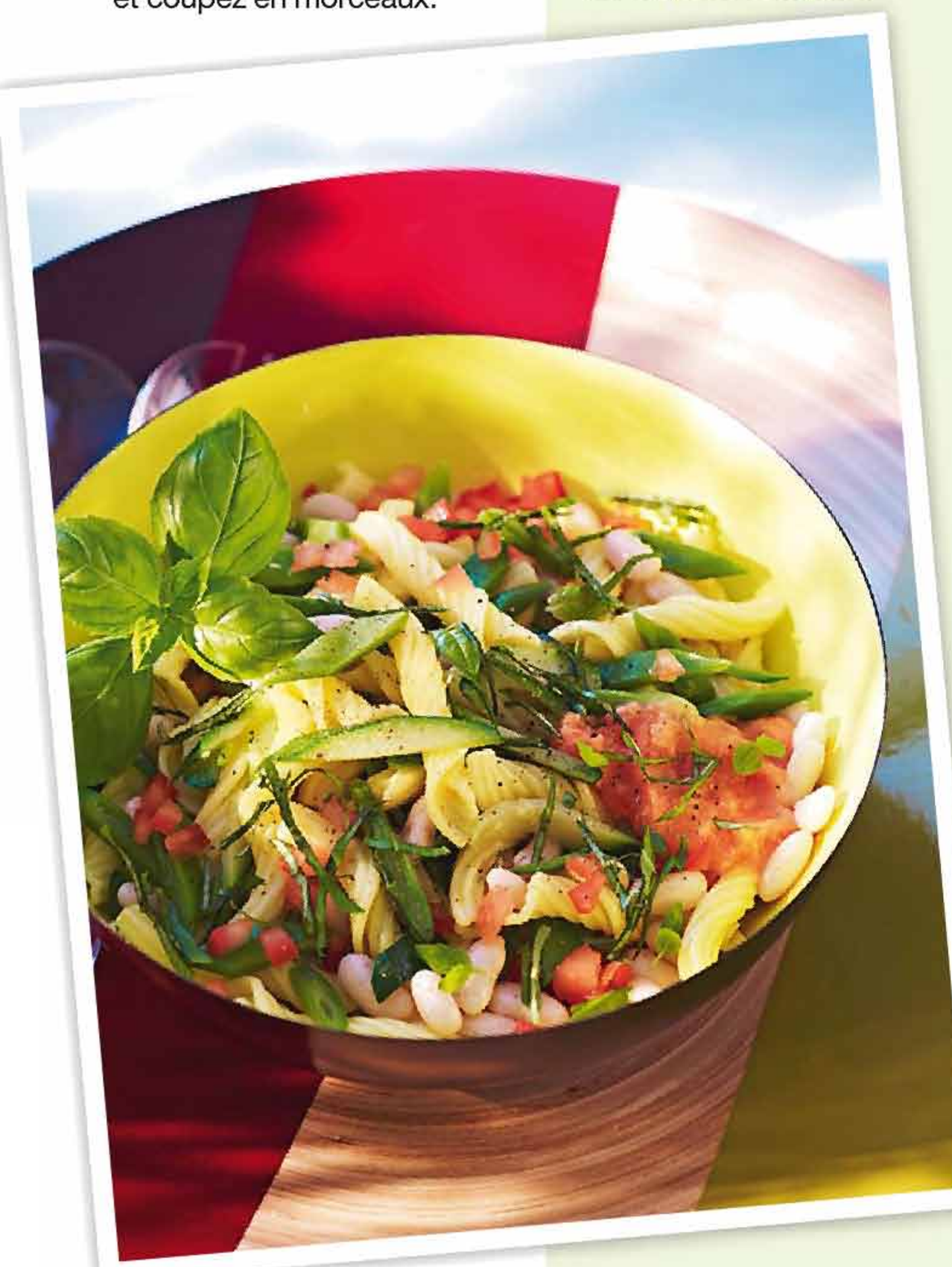
2. Cuisez les pâtes le temps indiqué sur le paquet, rincez-les, ajoutez 1 cuillerée d'huile.

3. Émincez la courgette et coupez les tomates fermes en dés. Pelez et hachez l'ail et l'oignon. Ébouillantez la tomate mûre quelques secondes. Pelez-la, épépinez-la puis mixez-la avec le reste d'huile et le vinaigre.

4. Mélangez tous les légumes et les aromates avec les pâtes et la sauce à la tomate. Ajoutez le basilic haché et servez.

Variante

Un jambon cru ou du thon en conserve de bonne qualité changent cette salade en un plat complet.



Riz aux crevettes à l'indienne

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN ❖ CUISSON : 20 À 25 MIN

200 g de queues de crevettes cuites
100 g de riz basmati
75 g de lentilles vertes
75 g de petits pois surgelés
1 poivron jaune
1/2 poivron rouge
1/2 citron vert
1 gousse d'ail
8 brins de coriandre
10 cl de lait de coco
1 cuil. à soupe de chutney de mangue
1 cuil. à café de curry
1 gousse de cardamome (facultatif)
sel et poivre.

1. Lavez le riz, puis faites-le cuire 12 min dans 2 l d'eau bouillante salée avec les petits pois surgelés. Égouttez et laissez refroidir.

2. Rincez les lentilles. Versez 40 cl d'eau froide dans une casserole. Faites-y cuire les lentilles 15 à 20 min à compter de l'ébullition (elles doivent être al dente), Égouttez, salez et poivrez.

3. Décortiquez les crevettes. Émincez les poivrons. Mélangez les crevettes avec les poivrons, le riz, les pois et les lentilles, puis ajoutez le jus du citron vert.

4. Mixez l'ail. Mélangez-le avec le lait de coco, le chutney, sel et poivre. Ajoutez le curry et les graines de cardamome écrasées.

5. Assaisonnez la salade avec la sauce, ajoutez la coriandre hachée et servez.

Astuce

Le lait de coco peut être remplacé par du yaourt au lait de brebis ou une crème fraîche épaisse.

Plus complet

Étoffez cette entrée avec 2 tranches de jambon de Parme émincées.

Artichauts aux fèves à l'italienne

POUR **4 PERSONNES** ❖ PRÉPARATION : **40 MIN** ❖ CUISSON : **20 MIN**

1 kg de fèves à écosser
3 artichauts jeunes et tendres
100 g de tomates séchées marinées
8 brins d'herbes de votre choix (persil, coriandre, cerfeuil…)
1 citron bio
3 cuil. à soupe d'huile d'olive fruitée
2 cuil. à soupe de vinaigre blanc
1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
sel et poivre.

1. Écossez les fèves. Plongez-les dans 1 l d'eau bouillante salée, comptez 5 min, puis rafraîchissez-les. Pelez-les en pressant chaque grain entre le pouce et l'index. Rassemblez-les dans un saladier avec les tomates séchées.

2. Prélevez un peu de zeste sur le citron et pressez-le.

3. Cassez les tiges des artichauts et retirez les feuilles extérieures. Coupez les pointes, puis "tournez" les fonds au couteau afin d'éliminer les parties dures. Partagez chaque artichaut en six, enlevez le foin si nécessaire. Faites bouillir 2 l d'eau salée et poivrée avec le vinaigre et le jus du citron. Cuisez les artichauts 12 à 15 min. Arrosez-les d'une cuillerée à soupe d'huile. Laissez refroidir.

4. Mélangez les artichauts et les fèves aux tomates. Poivrez, assaisonnez avec le vinaigre balsamique et le reste d'huile. Ajoutez le zeste de citron, les brins d'herbes ciselés.

Salade de poulet à l'orientale

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **20 MIN** ❖ CUISSON : **35 MIN**

2 blancs de poulet
4 poivrons rouges
1 gousse d'ail
2 cuil. à soupe de jus de citron vert
1 cuil. à café de gingembre râpé
2 cuil. à soupe de pignons
1 cuil. à soupe de câpres
1 cuil. à soupe de raisins secs moelleux
2 cuil. à soupe de yaourt
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à café de ras-el-hanout
2 cuil. à soupe de tahin
cumin, sel et poivre.

1. Préchauffez le four sur th. 7-8 (220 °C). Faites cuire les poivrons 35 min. Retirez-les du four et faites-les refroidir dans un sac en plastique avant de les peler, de les épépiner puis de les découper en lamelles.

2. Badigeonnez les blancs de poulet d'1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et de 3 pincées de cumin. Salez, poivrez, puis faites-les cuire 6 min par face. Couvrez et laissez-les refroidir.

3. Pour faire la sauce orientale, passez l'ail au presse-ail, ajoutez le gingembre, le tahin, le ras-el-hanout, le yaourt, le jus de citron puis le reste d'huile d'olive.

4. Émincez les blancs de poulet et les poivrons, ajoutez les pignons, les câpres et les raisins secs. Servez avec la sauce orientale.

À savoir

Le tahin, ou tahiné ou tahini désigne une pâte de sésame très usitée dans la cuisine orientale, notamment pour préparer de la purée de pois chiches ou des boulettes.

Méli-mélo nordique

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **20 MIN** ❖ CUISSON : **8 MIN**

4 tranches de saumon fumé
2 œufs
1 petit concombre
1 oignon rouge
8 radis rouges
120 g de batavia
4 cuil. à soupe d'huile de pépins de raisin
4 cuil. à soupe de jus de citron
2 cuil. à soupe de moutarde au miel (type Pommery)
1 cuil. à café de raifort
1 /4 de cuil. à café de 5-baies au moulin
sel et poivre.

1. Faites cuire les œufs 6 à 8 min à l'eau bouillante salée. Plongez-les dans l'eau froide, écalez-les et partagez-les en deux. Émincez le saumon en lanières.

2. Pelez le concombre. Découpez ensuite sa pulpe en demi-lune. Émincez l'oignon rouge et taillez les radis en quartiers.

3. Dans un bol, mélangez le jus de citron, la moutarde au miel, le raifort et le cinq-baies moulu. Salez, puis incorporez l'huile.

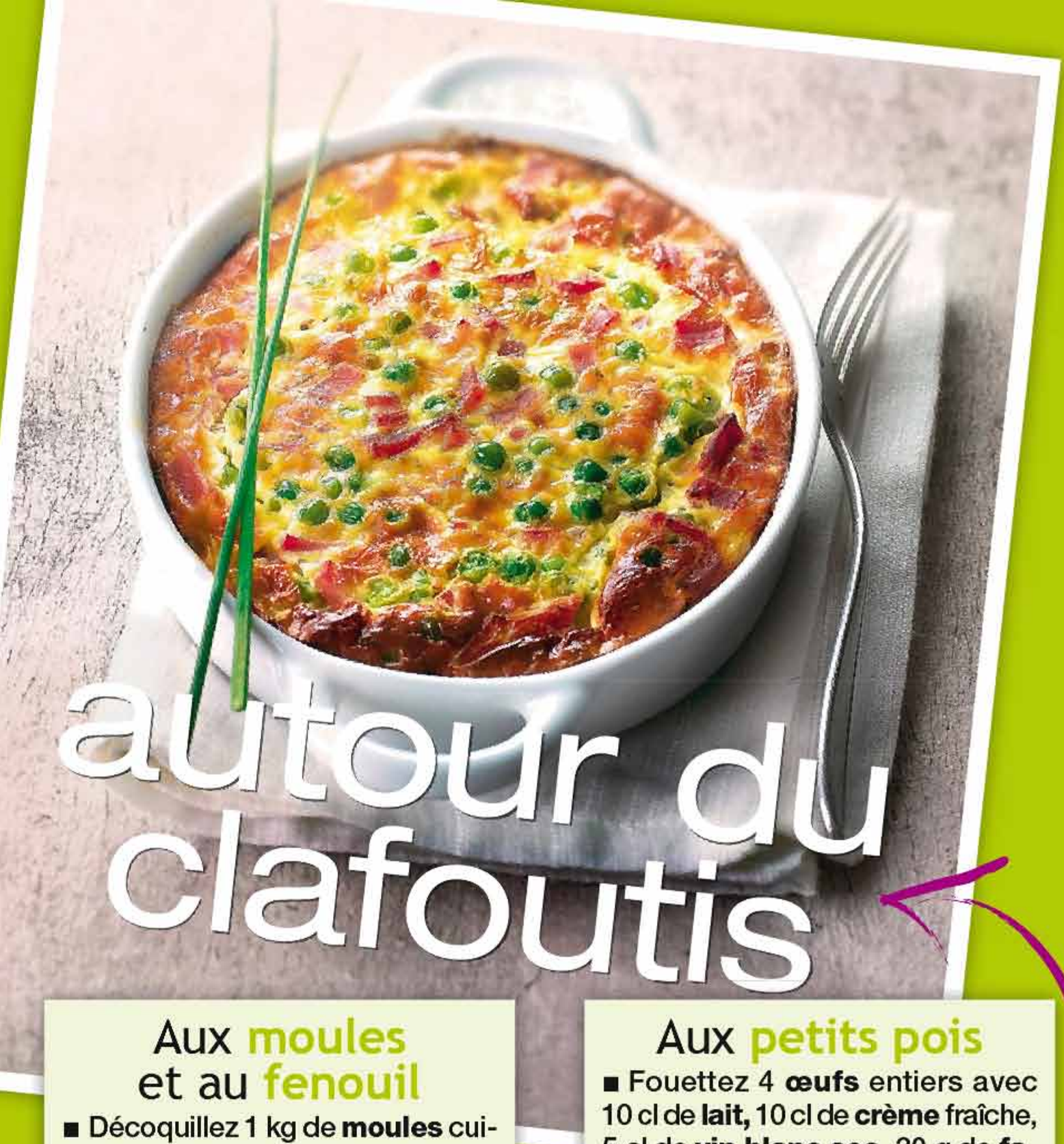
4. Disposez la batavia et l'ensemble des légumes découpés dans un plat. Ajoutez le saumon en lanières et les œufs, poivrez. Servez avec la sauce.

Conseils

La moutarde au miel peut être remplacée par une moutarde à l'ancienne enrichie d'une cuillerée à café de miel. Pour donner du croquant, ajoutez 2 cuillerées à soupe de graines pour salades (soja, courge, pignons ou tournesol…).

10 idées autour du clafoutis

POUR 4 PERSONNES



Aux carottes, cumin, coriandre

■ Écrasez 500 g de **carottes** cuites à la vapeur. Ciselez les fanes lavées et un bouquet de **coriandre.** Fouettez 3 **œufs,** 10 cl de **lait,** 30 g de **fécule de maïs,** 15 cl de **crème fleurette. Salez, poivrez,** poudrez de **cumin.** Mélangez. Enfournez 25 min à th. 6 (180 °C) dans un moule **beurré.**

PIQUANT

Aux poireaux et à la moutarde

■ Dorez 3 **poireaux** émincés dans 30 g de **beurre.** Fouettez 4 **œufs,** 5 g d'**emmental** râpé, 30 g de **farine,** 1 c. à s. de **moutarde** à l'ancienne et 15 cl de **crème fleurette. Salez** peu, **poivrez.** Mélangez avec les poireaux. Enfournez 25 min à th. 6 (180 °C) dans un moule beurré.

Aux moules et au fenouil

■ Décoquillez 1 kg de **moules** cuites, filtrez le jus. Fouettez 4 **œufs,** 10 cl de jus de moules, 20 cl de **crème** épaisse et 30 g de **farine.** Ajoutez les moules, 1 **fenouil** émincé et de l'**aneth** ciselé. Salez peu et **poivrez.** Versez dans un moule **beurré,** enfournez 25 min à th. 6 (180 °C).

Aux petits pois

■ Fouettez 4 **œufs** entiers avec 10 cl de **lait,** 10 cl de **crème** fraîche, 5 cl de **vin blanc sec,** 30 g de **farine, salez** et **poivrez.** Ajoutez 400 g de **petits pois** cuits 10 min à l'eau salée et de la **ciboulette** finement ciselée. Versez dans un moule **beurré.** Faites cuire 30 min dans un four préchauffé à th. 6 (180 °C).

À la tomate et à la mozzarella

■ Fouettez 3 **œufs,** 30 g de **farine,** 10 cl de **lait,** 4 g de **gomasio,** 15 cl de **crème fleurette. Poivrez.** Ajoutez 10 demi-billes de **mozzarella,** 10 **tomates cerises,** 15 filets d'**anchois** écrasés et 10 feuilles de **basilic.** Enfournez pour 25 min à th. 6 (180 °C) dans un moule **beurré.**

Aux deux saumons et au curry

■ Émiettez 250 g de **saumon cuit,** taillez finement 2 tranches de **saumon fumé.** Fouettez 4 **œufs,** 15 cl de **crème** épaisse, 30 g de **farine,** 10 cl de **lait,** 1 poignée de **roquette. Salez, poivrez,** relevez de **curry.** Mélangez aux saumons. Enfournez 20 min à th. 6 (180 °C) dans 4 moules.

ACIDULÉ

Au poulet et au citron vert

■ Mixez 400 g de **patate douce,** 4 **œufs,** 10 cl de **crème** épaisse, 4 g de zeste de **citron vert,** 30 g de **farine,** 1 pincée de **gingembre. Salez, poivrez.** Mélangez à 400 g de **poulet** cuit effiloché. Répartissez dans 4 moules, poudrez de **parmesan.** Enfournez 25 min à th. 6 (180 °C).

EXOTIQUE

Aux crevettes et au lait de coco

■ Mixez 400 g de **crevettes** roses décortiquées, 3 cl de **lait de coco,** 30 g de **farine,** 4 **œufs,** 10 cl de **crème** épaisse, 1/2 cuil. à café de **wasabi** et 1 cuil. à c. de **gingembre** frais râpé. **Salez, poivrez,** versez dans un moule **beurré.** Enfournez à th. 6 (180 °C) pendant 25 min.

Au jambon cru et au roquefort

■ Ciselez 4 tranches de **jambon de montagne** dégraissées. Fouettez 4 **œufs,** 30 g de **Maïzena,** 20 cl de **crème** épaisse, 100 g de **roquefort** émietté et des **noix** concassées. **Salez** peu, **poivrez,** ajoutez le jambon, mélangez. Enfournez 30 min à th. 6 (180 °C) dans un moule **beurré.**

À la courgette, chèvre et menthe

■ Coupez grossièrement 1 bûche de **fromage de chèvre.** Mélangez-la à 4 **œufs,** 30 g de **farine,** 20 cl de **crème fleurette.** Ajoutez de la **menthe** fraîche ciselée et 500 g de **courgettes** blanchies et égouttées. **Salez, poivrez.** Enfournez 25 min à th. 6 (180 °C) dans un moule **beurré.**

1

2

3

Spécial pizza

1. EN PULPE

Particulièrement parfumée et un peu plus humide que la purée, cette pulpe de tomates conviendra très bien pour les pizzas à pâte épaisse.

■ *Polpa, Mutti, 1,30 € les 2 x 210 g, en grandes surfaces.*

2. EN PURÉE

La saveur et la qualité des légumes bio ! Une très bonne base avec juste des tomates et un peu de sel marin. À vous de l'accommoder "à votre sauce".

■ *Purée de tomate, Jardin Bio', 2,80 € les 3 x 200 g, GMS.*

3. EN SAUCE

Son avantage : elle est déjà aromatisée avec des champignons, des olives et de l'origan. Pour une grande pizza ou deux petites.

■ *Sauce pizza, Zapetti, 1,40 € les 350 g, en GMS.*

Le goût de la tomate

Pelée, séchée, en coulis… la belle se met dans tous ses états pour garnir pizzas, tartes et cakes.

4

5

Pour les tartes

4. EN QUARTIERS

Le sachet contient juste la bonne quantité pour une belle tarte. Mieux vaut laisser les tomates décongeler au réfrigérateur avant usage.

■ *Tomates en quartiers pelées, Picard, 1,50 € les 600 g, magasins de surgelés Picard.*

5. PELÉES

Un agréable parfum et une découpe originale en quartiers qui permet une disposition comme sur une tarte aux fruits. À bien égoutter avant emploi.

■ *Filetti, Del Monte, 2,70 € les 2 boîtes de 400 g, dans les grandes surfaces.*

Cakes goûteux

6. TAILLE MINI

Bon goût, belle tenue et taille idéale, ces tomates cerises apporteront aux cakes à la fois saveur et texture.

■ *Pomodorini, De Cecco, 1,50 € la boîte de 400 g, en grandes surfaces.*

6

7. SÉCHÉES

Le parfum est vraiment plaisant et la consistance singulière se prête bien à ce type de préparation. Une boîte suffit amplement pour deux cakes.

■ *Tomates séchées à l'huile d'olive, Albert Ménès, 5 € les 110 g, en grandes surfaces.*

8. EN COULIS

Un coulis savoureux et bien lisse qui se mélangera parfaitement à la pâte pour lui apporter à la fois du goût et des couleurs.

■ *Tomacouli nature, Panzani, 1 € le sachet de 300 g, dans les grandes surfaces.*

7 8

Réalisation : Philippe Roumégoux

Miamma

Fidèle à ses racines italiennes ou réinterprétée, c'est simple : la pizza, on l'adore !

Mini pizzas aux épinards

POUR **6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **30 MIN** ❖ CUISSON : **20 MIN**

300 g de pâte à pain
300 g d'épinards
6 œufs de caille
10 cl de crème épaisse
30 g de gorgonzola
2 brins de menthe ciselés
sel et poivre.

1. Lavez puis équeutez les épinards. Faites-les fondre 3 à 4 min dans une sauteuse. Salez, poivrez. Ajoutez la crème, le gorgonzola découpé en morceaux et la menthe (réservez-en un peu). Mélangez bien.

2. Pétrissez la pâte et divisez-la en 6 pâtons. Étalez-les en 6 disques de 12 cm sur un plan fariné. Pincez la pâte pour faire une bordure. Disposez les disques sur la plaque du four garnie de papier sulfurisé. Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C).

3. Répartissez les épinards sur les disques. Formez un nid au centre. Cassez les œufs de caille dans un bol et versez-les dans le nid formé. Cuisez 15 min. Parsemez de menthe et servez.

Rustiques et délicieuses : on n'en fait qu'une bouchée.

À savoir

Afin d'éliminer toute leur eau, les épinards surgelés doivent être cuits plus longuement.

Pizza Margherita

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **20 MIN** ❖ CUISSON : **20 MIN**

250 g de pâte à pizza maison (voir encadré page suivante)
200 g de tomates cerises en grappe
2 boules de mozzarella
2 brins de basilic
2 cuil. à soupe de coulis de tomates
2 cuil. à s. d'huile d'olive, sel et poivre.

1. Pétrissez la pâte avant de l'étaler sur un plan de travail fariné. Déposez-la sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Versez dessus le coulis de tomates. Coupez les boules de mozzarella en rondelles. Égrappez les tomates et lavez-les, puis disposez-les avec le fromage sur la pâte. Salez, poivrez.

2. Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C). Ciselez le basilic (réservez 4 feuilles). Parsemez-en la pizza. Arrosez d'huile d'olive. Enfournez et cuisez 20 min. Décorez de feuilles de basilic.

mia

Pizza aux cèpes et au patanegra

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **15 MIN** ❖ CUISSON : **15 MIN**

220 g de pâte à pizza maison (voir encadré page suivante)
250 g de cèpes frais
40 g de jambon patanegra
30 g de fromage manchego
2 cuil. à s. de crème fraîche
1 cuil. à soupe d'huile à la truffe
2 brins de thym frais
sel et poivre.

1. Étalez la pâte. Préchauffez le four à th. 7 (210 °C). Recouvrez la pâte de crème fraîche. Nettoyez les cèpes et coupez-les en lamelles. Disposez-les sur la pâte. Coupez le jambon en lanières, puis répartissez-les sur la pizza.

2. Avec un couteau éplucheur, faites des lamelles de fromage. Disposez-les sur la pizza. Arrosez d'huile de truffe. Salez, poivrez. Parsemez de thym frais. Faites cuire 15 min au four environ. Servez bien chaud.

Variante

Pour une recette de tous les jours, vous pouvez remplacer le patanegra par un jambon cru de pays, et les cèpes par des champignons de Paris ou encore par des shiitakés.

LA BELLE DE NAPLES

La fameuse Margherita a été inventée en 1889 par un artisan napolitain. Cette pizza reprend le prénom de Marguerite de Savoie, reine d'Italie et épouse du roi Humbert Ier, et les couleurs de l'Italie fraîchement unifiée : tomate pour le rouge, mozzarella pour le blanc, basilic pour le vert.

Pizza aux artichauts et au chorizo

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN ❖ CUISSON : 20 MIN

250 g de pâte à pizza maison (voir encadré page suivante)
6 cœurs d'artichauts à l'huile d'olive
1/2 chorizo
30 g de fromage de brebis
10 olives noires
1 cuil. à soupe de câpres
1 citron bio
1 poignée de roquette
2 cuil. à s. d'huile d'olive
sel et poivre.

1. Préchauffez le four à th. 7 (210 °C). Pétrissez la pâte avant de l'étaler sur un plan de travail fariné. Formez un disque d'environ 30 cm de diamètre (ou 4 petits). Piquez avec une fourchette. Disposez la pâte sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé.

2. Arrosez la pâte avec de l'huile d'olive récupérée des cœurs d'artichauts. Détaillez ceux-ci en lamelles. Pelez et coupez le chorizo en rondelles. Avec un épluche-légumes, taillez le fromage en copeaux. Tranchez le citron en quartiers. Disposez tous ces ingrédients sur la pâte. Ajoutez les olives puis les câpres. Arrosez de 2 cuil. à soupe d'huile d'olive.

3. Faites cuire 20 min environ. Au moment de servir, garnissez de roquette.

Une recette toute en authenticité : à déguster chaud et agrémenté de roquette.

Conseil

Choisissez un chorizo fort pour contrebalancer la saveur sucrée de l'artichaut.

Pizza turque à l'agneau

POUR 4 PERSONNES ❖ PRÉPARATION : 20 MIN ❖ CUISSON : 25 MIN

1 disque de pâte à pizza
250 g de reste d'agneau cuit (gigot, épaule) et haché
1 gousse d'ail
1 oignon
5 brins de coriandre
20 g de pignons de pin
10 cl de coulis de tomates
1 pincée de piment de Cayenne
10 cl de yaourt grec
1 cuil. à soupe de persillade déshydratée
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
sel et poivre.

1. Mélangez le yaourt et la persillade. Réservez. Pelez et émincez l'oignon, puis faites-le fondre dans l'huile d'olive. Ajoutez la viande hachée. Salez et poivrez. Faites cuire pendant quelques minutes.

2. Hachez l'ail. Ciselez la coriandre. Ajoutez-les au coulis de tomates. Assaisonnez de sel et de piment.

3. Préchauffez le four à th. 7 (210 °C). Déroulez la pâte, en conservant son papier sulfurisé, sur la plaque du four. Étalez le coulis de tomates pimenté. Recouvrez de viande. Parsemez de pignons. Enfournez 15 min. Garnissez avec la coriandre ciselée avant de servir accompagné de yaourt.

Esprit oriental pour cette recette suavement épicée.

Conseil

À défaut de reste d'agneau cuit, grillez 1 tranche de gigot sur ses deux faces et hachez-la au robot.

Pizza jambon-ananas

POUR **4 PERSONNES** ❖ PRÉPARATION : **30 MIN** ❖ CUISSON : **15 MIN**

2 pâtes à pizza rectangulaires
2 tranches de jambon blanc
1/4 d'ananas frais
4 oignons nouveaux
1 fromage de chèvre frais
4 cuil. à soupe de tapenade
30 g de gruyère
sel et poivre.

1. Coupez les pâtes à pizza en deux, puis réservez-les pendant 15 min à température ambiante. Travaillez les rectangles de pâte avec la paume de la main pour leur donner une forme ovale. Disposez-les sur la plaque du four après l'avoir couverte de papier sulfurisé.

2. Mélangez le fromage de chèvre avec la tapenade. Étalez sur les pâtes. Parsemez de gruyère. Taillez le jambon et l'ananas en morceaux. Coupez les oignons en lanières dans la longueur. Disposez tous ces ingrédients sur les pizzas.

3. Faites cuire 15 min au four à th. 7 (210 °C).

Déco
Flattez l'œil tout en aiguisant l'appétit : déposez sur chaque pizza 1 cuil. à café de tapenade verte.

UN SUCCÈS NÉ EN AMÉRIQUE

Ce sont les immigrés italiens du quartier new-yorkais de Little Italy qui ont fait connaître la pizza aux États-Unis, puis au monde entier. Si les Américains en sont les plus grands consommateurs au monde, la deuxième place est occupée par les Français, avec près de 20 pizzas par an. À noter, la taille des pizzas tend à rétrécir avec la crise. Leur diamètre est ainsi passé de 32 à 31 cm.

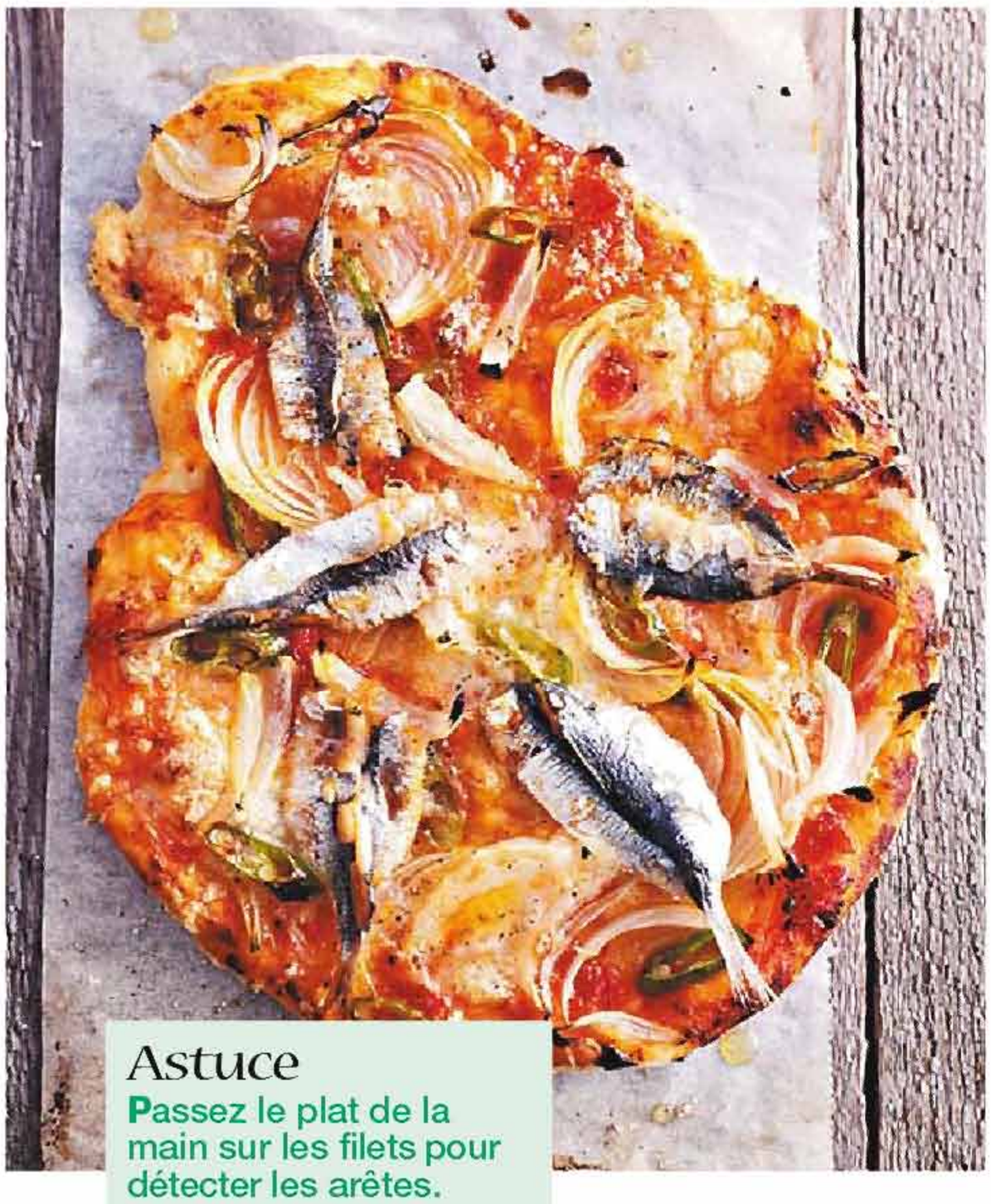
Pizza aux sardines fraîches

POUR **4 PERSONNES** ❖ PRÉPARATION : **25 MIN** ❖ CUISSON : **20 MIN**

250 g de pâte à pizza maison
10 sardines fraîches désarêtées
4 tomates rondes
2 cuil. à soupe de coulis de tomates
4 oignons nouveaux
30 g de parmesan râpé
50 g de feta
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
sel et poivre.

1. Étalez la pâte en deux disques. Couvrez de coulis de tomates et de rondelles de tomate. Parsemez de fromage.

2. Émincez les oignons puis éparpillez-les sur les pâtes. Parsemez de feta émiettée. Disposez 5 filets de sardines sur chaque pizza. Salez, poivrez, arrosez d'huile d'olive. Faites cuire 20 min au four préchauffé à th. 7 (210 °C).



Astuce
Passez le plat de la main sur les filets pour détecter les arêtes.

Votre pâte 100 % maison

■ Pour environ 250 g de pâte à pizza : délayez 1 sachet (8 g) de **levure de boulanger** dans 2 cuil. à soupe d'eau. Laissez reposer 15 min. Versez 250 g de farine dans un saladier, formez un puits au centre. Versez-y 15 cl d'eau tiède, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1 pincée de sel et la levure. Mélangez avec une cuillère en bois, puis pétrissez à la main jusqu'à ce que la pâte se décolle des bords. Formez une boule. Couvrez et laissez lever environ 2 heures.

SÉLECTION

Top cheese !

Top cheese !

La crème des fromages pour personnaliser vos pizzas maison.

BIO

De l'emmental bio à petit prix, parfait pour un fini gratiné et doré à souhait. À associer aux champignons et au jambon pour une pizza royale.

■ *Emmental râpé, Bio Village, Marque Repère, 2 € les 200 g, Leclerc.*

TOUT FRAIS

Crémeux et relevé d'herbes, ce fromage sublime une pizza au poisson fumé.

■ *Philadelphia ail et fines herbes, 2,10 € les 150 g, en grandes surfaces.*

UN BOUT D'ITALIE

Une belle pointe de grana padano à parsemer, après cuisson, en fines lamelles sur une pizza aux câpres et aux anchois.

■ *Grana padano, Casino, Saveurs d'Ailleurs, 3,10 € le morceau de 200 g, Casino.*

GOÛTEUX

Bien affiné, ce parmesan apportera un goût puissant et fruité. À poser en lamelles sur une pizza aux tomates séchées.

■ *Parmigiano reggiano affinage 24 mois, Casino Délices, 4,50 € les 200 g, Casino.*

INTENSE

Le célèbre fromage en portions s'allie au Leerdammer. Toujours aussi fondant, il gagne en puissance. Les enfants l'apprécieront avec du jambon blanc sur une pizza.

■ *La Vache qui rit au Leerdammer, 1,70 € les 8 portions, GMS.*

RÂPÉ DE CHÈVRE

Tout nouveau, voici un râpé qui fond impeccablement et offre une agréable saveur caprine.

■ *Râpé de chèvre, Soignon, 2,30 € les 150 g, en GMS.*

TOUT FROMAGE

Cette association subtile de mozzarella, provolone piccante, formaggio stagionato et pecorino se posera en couche épaisse sur une 4 fromages.

■ *Sublime filante, Giovanni Ferrari, 2 € les 150 g, en grandes surfaces.*

TOMATE

Un fromage frais à la compotée de tomates, à étaler sous les légumes du soleil.

■ *Fromage fouetté Madame Loïk aux tomates, Paysan Breton, 1,70 €/150 g, GMS.*

MOELLEUSE

Une mozzarella di bufala campana AOP. Ferme et fondante, on l'apprécie à sa juste saveur dans une simple margherita.

■ *Mozzarella di bufala campana, Monoprix Gourmet, 3,50 € les 200 g, Monoprix.*

Réalisation : Myriam Darmoni

Nos conseils et astuces pour congeler vos préparations. Les pâtes sont prêtes à l'emploi et leur goût est préservé.

Toujours prêts Pâtons congelés

À vos pizzas

Une pâte levée ou pas ?

■ Congelez toujours votre pâte à pizza maison après l'avoir fait lever. Préparez-en une grande quantité (au moins 500 g) pour congeler le surplus.

Les pâtons

■ Divisez la pâte en pâtons individuels. Pour une pizza à partager, prévoyez un pâton d'environ 250 g. Pour des petites pizzas individuelles, des pâtons entre 80 g et 100 g. Pour vous y retrouver, emballez-le pâton familial dans un sachet congélation individuel et les petits pâtons par deux ou quatre.

Préétalez la pâte

■ Étalez votre pâte à pizza et congelez-la à plat, recouverte de papier sulfurisé. Déposez-la dans un sachet congélation. Vous aurez juste à la garnir avant de la glisser dans le four. Gagnez du temps et de la place en la congelant roulée. Une fois étalée, roulez-la sur elle-même dans du film alimentaire.Vous la ferez décongeler juste avant de l'utiliser.

Avec ou sans garniture ?

■ Garnissez votre pizza au tout dernier moment. Ainsi, vous pourrez improviser une garniture selon l'envie ou votre marché du jour. Si vous avez suffisamment de place dans votre congélateur pour y déposer la pâte étalée bien à plat, vous pouvez la garnir de sauce tomate juste avant de la glisser au congélateur.

Morceaux choisis

■ Ayez toujours sous la main une garniture prête et coupée en morceaux : des dés de jambon, des fromages râpés, etc., conservés dans des boîtes individuelles ou des sachets congélation.

Cake party

Congelez après cuisson...

■ Vous avez une recette fétiche ? Préparez-en plusieurs portions. Faites-les cuire, laissez refroidir et congelez soit en entier dans un sachet congélation, soit en tranches que vous ferez décongeler au four à th. 3-4 (100 °C).

...ou avant cuisson

■ La pâte de base des cakes salés peut être congelée crue. Versez-la dans un moule en silicone qui supporte la congélation. Laissez-la décongeler à température ambiante, ajoutez une garniture au choix, puis faites cuire dans le four. Pratique pour un apéritif ou quand vous avez de grandes quantités à préparer.

Décongélation

■ Si vous avez congelé votre pâte à cake dans un sachet congélation, faites-la décongeler 6 h à température ambiante ou 12 h dans le réfrigérateur.

Une poche improvisée

■ Pour verser facilement dans le moule la pâte à cake, coupez un coin du sachet congélation et vous obtiendrez une poche prête à l'emploi.

Tarte pratique

Toute crue

■ La pâte brisée doit être roulée en boule avant d'être congelée. La pâte feuilletée se congèle mieux en carré ou en rectangle. Laissez-les décongeler 12 h dans le réfrigérateur, puis étalez-les et préparez-les comme une pâte fraîche. Attention: dès que la pâte est décongelée, il faut l'utiliser immédiatement.

Précuisson

■ Si vous souhaitez gagner du temps, faites précuire votre pâte à tarte à blanc une quinzaine de minutes. Laissez-la complètement refroidir, puis congelez-la bien à plat. Juste avant de la faire cuire, garnissez-la encore congelée d'une préparation à quiche ou de légumes, puis enfournez-la directement.

Le moule idéal

■ Vous gagnerez de la place dans votre congélateur si vous préférez des moules rectangulaires plutôt que des moules ronds. Ils s'empileront plus facilement.

Quiche en kit

■ Pratique ! Congelez d'un côté des fonds de pâte brisée précuits et de l'autre un assortiment de garniture prêt à cuire : fonds de poireaux émincés et revenus dans de l'huile, fondue d'épinards, lardons précuits... Il ne vous restera plus qu'à les décongeler dans le micro-ondes et à les ajouter dans la préparation d'œufs et de crème.

Réalisation : Myriam Damoni

La cocktail

Les grandes villes françaises voient fleurir les bars à cocktails à toutes les sauces. Phénomène de mode ou nouveau mode de vie ?

Les fabricants de spiritueux peuvent se frotter les mains. Les liqueurs les plus désuètes, les alcools jugés ringards il y a encore cinq ou six ans reprennent du poil de la bête grâce à la mixologie. Comprendre : l'art de faire des mélanges et, par conséquent, de préparer des des cocktails. Le mouvement nous est arrivé d'Amérique et d'Angleterre. Ainsi, grâce à la série télé *Sex and the City*, le Cointreaupolitan a donné un coup de jeune à la liqueur dont il tire son nom.

Barmen contre sommeliers

Il y a cinq ans, Tony Cogliaro, gloire britannique de la mixologie, ouvrait à Paris le jumeau de son établissement londonien, l'**Experimental Cocktail Club.** Le succès a été quasi immédiat auprès des trentenaires. Exit la tristounette vodka-orange, bienvenue aux "cocktails émotion" servis dans des bars d'atmosphère pour la somme (considérée comme raisonnable) de 8 à 11 €. Avec de quoi grignoter, pour résister à l'ivresse ! La toute puissance des sommeliers était enfin battue en brèche. Le mouvement a fait boule de neige, on comptait à Paris cinquante nouvelles adresses en septembre 2012, une quinzaine ont ouvert depuis janvier dernier. Leur point commun ? Une identité déco forte, que leurs créateurs aient opté pour le decorum, velours rouge et abat-jour cocotte, ou le style destroy avec murs graffités et ampoules nues, des animations surprises, des soirées à thème, une restauration de grignotage souvent impeccable, et surtout (c'est le nerf de la guerre) des barmen d'une extrême inventivité. "La tendance forte est le *vintage revival,* consistant à *twister* des cocktails historiques", souligne Thierry Daniel, fin observateur du phénomène. Il est, avec son complice Éric Frossard, le créateur du salon européen Cocktail Spirit (qui a réuni pour sa sixième édition 6 000 barmen professionnels) et vient d'inaugurer son propre bar dans le X^e^ arrondissement de la capitale : **Le Coq.** On y sert, parfois dans des verres marqués d'une trace de rouge à lèvres qui fait partie de la

mania

dégustation, du Champagne royal mêlé de liqueur d'ambrette, évocation maison du Kir royal. Ou encore un Gimlet à la française, où le calvados remplace le gin, associé au cordial de cidre et à un zeste de citron. Deux fois par semaine sont organisés des événements **food cocktail,** très appréciés d'une clientèle qui préfère souvent ces dînettes alcoolisées à de vrais dîners. "Étant entendu, précise Thierry Daniel, qu'il n'est pas question de boire à tomber par terre mais de déguster (du solide et du liquide) et, au final, de consommer moins mais mieux".

Place à l'imagination !

D'autres lieux jouent à fond la carte de l'originalité. La redistillation à froid amplifie certaines saveurs ; les sirops faits maison permettent de travailler les boissons comme des parfums. C'est ainsi qu'à Paris, le **Sherry Butt** propose un Granny Old Pipe composé de vodka, citron vert, pomme pressée, sirop de pignon de pin et thé Lapsang Souchong. Au **Ballroom** du Beef Club, le Concombre fumant annonce tequila, liqueur de chartreuse, blanc d'œuf, concombre frais, sirop de piment fumé et miel d'agave. Et le Marilou, qui marie l'absinthe, le gin, le champagne, les fruits rouges, la rose et le citron pressé, est le préféré de filles. Enfin, chez **Glass,** on ose la bière avec le Tattoo You, qui marie, sur un fond de mezcal, le gingembre, le pamplemousse, le citron vert et la bière fumée.

Des accords fous nés de la recherche

Faut-il crier au génie ou voir dans ces breuvages le fruit d'expérimentations hasardeuses ? Ni l'un ni l'autre. Outre une excellente maîtrise des recettes de base, les professionnels du cocktail recourent largement aux expérimentations chimiques du **Foodpairing.** Késako ? C'est tout simplement l'étude scientifique des alliances de saveurs ou d'aliments. Elle permet de déterminer quels ingrédients peuvent se combiner, en recherchant les composants qu'ils partagent. Une méthodologie qui ouvre la voie à des associations pour le moins surprenantes et cependant parfaitement réussies comme celles du chocolat blanc avec le caviar ou de la carotte avec la violette. À l'origine de cette révolution, Heston Blumenthal, le chef du très expérimental Fat Duck, près de Londres, qui a travaillé avec l'une des plus grandes entreprises d'arômes, Firmenich, pour découvrir les secrets de mariages moléculaires auxquels personne n'avait jamais pensé. Un site, foodpairing.com, permet de découvrir ces compagnonnages étonnants, comme pour l'huître avec le thé vert, le poulet poché, le riz basmati ou le kiwi ; pour la fraise avec le parmesan, le poulet et la citronnelle ; pour la tomate avec le thé vert, la fraise et la sauce de soja. Sensations fortes garanties.

Cette course aux saveurs détonnantes pourrait cependant commencer à s'essouffler et céder du terrain à des cocktails plus raisonnables et avec moins d'ingrédients, à l'image du Dry Martini qui fait un come-back remarqué. En attendant, on se rendra chez le chef Jean-François Piège, qui a ouvert le **Bar d'Élodie** au-dessus de son restaurant parisien Thoumieux, ou au très "starckien" **Miss Ko**, dans le VIII[e] arrondissement, dont les *bubble teas* moléculaires à base d'infusions maison invitent à une partie de pêche singulière. Le principe : attraper à la paille les sphères de sirop qui animent les beaux verres. Décidément, cette affaire de cocktails n'est pas seulement une histoire de boissons.

■ Adresses en fin de numéro

LE MOJITO, "IT" COCKTAIL

Composé de rhum, de menthe pilée avec du sucre et d'eau gazeuse, le mojito est le cocktail préféré des Français (selon une étude Nielsen de février 2013). 28 % des consommateurs en ont fait leur favori, devant le sacro-saint Kir (crème de cassis-vin blanc). "Il est tellement populaire qu'il devient presque une catégorie de boissons à part entière", commente Benjamin Kuentz de CGA-Nielsen. On ne s'étonnera donc pas du succès du Mojito Lab, le bar ouvert par Bacardi à Paris, intégralement dédié à ce mélange que viennent bousculer les barmen du monde entier. Complétés par un espace de formation et une boutique où se procurer les éléments indispensables à la réussite du fameux breuvage, les deux étages de ce temple ouvrent tous les jours jusqu'à 2 h du matin. Pour les amateurs, le premier concours de mojitos est lancé : prochaines sélections les 22 juillet, 23 septembre et 21 octobre. Inscriptions sur le site.

Réalisation : Christine Masson

5

6

4

Grande

Pratiques, ces bag-in-box de 3 ou 5 litres et conviviaux, parfaits pour régaler les

3

2

1

1. FRUITÉ

Ce rosé s'exprime couramment dans le langage des fruits rouges (fraise, framboise, cerise), avec un accent plein de fraîcheur qui fait rebondir la finale. Le compagnon idéal d'un buffet estival avec quiche lorraine et cake au jambon.

■ *Luberon, L'Aiguebrun, 10 € les 3 l, Système U, Casino, Intermarché, Carrefour.*

2. TENDRE

D'un rose tendre, ce vin montre un nez de petits fruits rouges et noirs, dont le cassis, et une bouche ronde et fluide. À marier avec une pizza au jambon cru.

■ *Pays d'Oc, La Rosée d'été, Lorgeril, 18,60 € les 5 l, chez les cavistes.*

3. COULANT

Le cépage merlot donne ici un rosé très convaincant à l'expression fruitée (clafoutis aux cerises), à la chair toute en rondeur, fluide à souhait, qui suscite illico l'envie d'une pizza aux anchois.

■ *Méditerranée, merlot rosé, Amédée, 15 € les 5 l, Système U, Cora.*

4. CONVIVIAL

Issu de cépages bordelais, ce rouge sans prétentions est un vin facile à boire, sur le fruit et l'équilibre. Parfait pour les saucissonnades géantes avec les amis de passage.

■ *Côtes-de-duras 2012, Jean de Blanc, 12 € les 5 l, Auchan, Leclerc, Carrefour.*

5. RONDEUR

Il n'a rien du Malabar ni de la fraise Tagada, ce rosé-là ! Il parle plutôt fraise cuite, avec un zeste d'agrumes, tout en montrant une bouche pleine, avec du gras et de la fraîcheur. Un rosé bio qui aime les légumes et les épices.

■ *Côtes-catalanes, Le Canon du Maréchal, AB, 13 € les 3 l, au caveau et cavistes.*

6. EXOTIQUE

Cet étonnant blanc aux saveurs fruitées (fruit de la passion, mandarine) procure un plaisir empreint de fraîcheur acidulée et de franche simplicité. Les légumes et les plats de poissons accompagnés de sauces exotiques sont pour lui !

■ *Côtes-de-gascogne, Colombelle L'Original, Plaimont, 17 € les 3 l, Nicolas.*

Réalisation : Valérie de Lescure

7

8

9

soif

délivrent des vins frais, désaltérants grandes tablées et les buffets de l'été.

10

11

7. GOURMAND

Ses petits fruits rouges éclatent au nez, avouant d'emblée sa gourmandise, confirmée par sa bouche charnue. La finale fraîche enchante tout autant. Grillades et pizzas en redemanderont.

■ *Pays d'Oc 2011 AB, Font des Prieurs, 13,50 € les 3 l, Carrefour Market.*

8. DÉSALTÉRANT

Avec son nez mêlant agrumes et pêche-abricot, sa bouche fraîche, vive et citronnée, ce blanc sera parfait à l'apéritif et escortera sans déméri ter les salades d'agrumes et de poisson comme les tartes marines.

■ *Ardèche, Sauvignon Chardonnay, 9,50 € les 3 l, Monoprix.*

9. SAVOUREUX

Ce rouge à la chair ample et délicieuse explose de parfums épicés et de fruits gorgés de soleil. Il appelle avec force les saveurs provençales.

■ *Côtes-du-rhône L'insouciante, AB, Camille Cayran, 14,50 € les 3 l, Carrefour.*

10. FIDÈLE

Franc et honnête, ce bordeaux aux tanins fruités et ronds a la simplicité de bon aloi idéale dans les buffets champêtres.

■ *Bordeaux, La Grande Lice, Vignerons de Tutiac, 15 € les 5 l, System U.*

11. MARIN

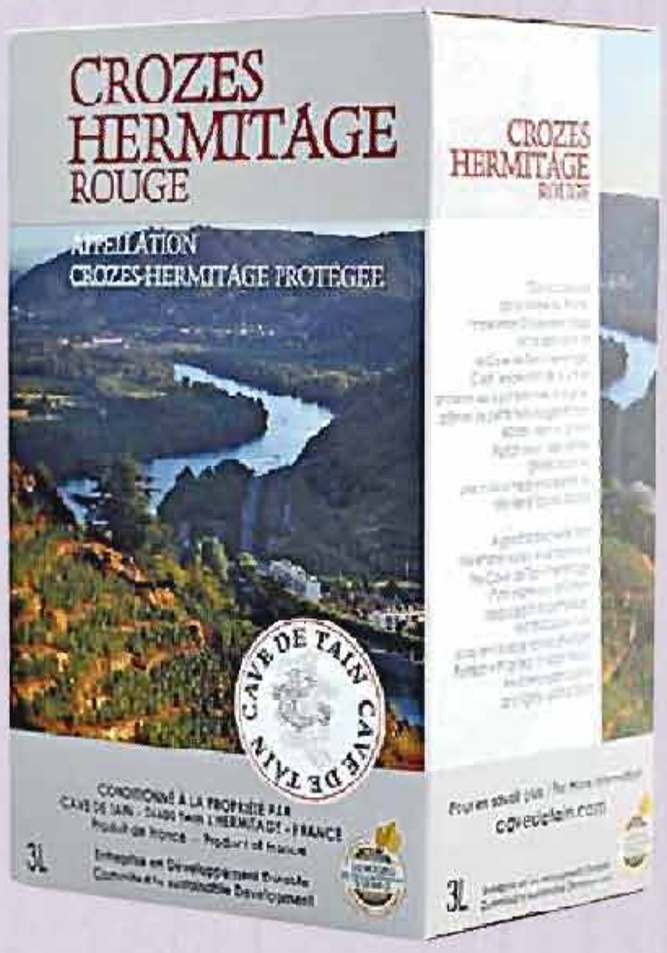
Comme son nom le laisse entendre, la mer n'est pas loin quand vous goûtez ce blanc frais, sec, léger, coulant, avec une jolie sapidité en finale. Emmenez-le à la pêche aux coquillages, il va adorer.

■ *Picpoul-de-pinet, Ormarine, 15 € les 3 l, Carrefour, Carrefour Market.*

12. ÉCLATANT

Robe sombre, bouche ample, fruits noirs et épices, tanins charnus et fruités… la syrah de la vallée du Rhône septentrional se livre ici avec une franchise éclatante. N'hésitez pas, invitez les épices à votre table, cumin compris !

■ *Crozes-hermitage, Empreinte du Rhône, Cave de Tain, 24 € les 3 l, Auchan.*



12

■ Adresses en fin de numéro

Partagez-

Tatin aux mirabelles et à la bergamote

POUR **6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **30 MIN**
CUISSON : **45 MIN**

250 g de pâte feuilletée
800 g de mirabelles
50 g de bonbons à la bergamote de Nancy (épiceries fines ou rayons bonbons)
100 g de beurre
50 g de sucre en poudre.

1. Dénoyautez les mirabelles sans séparer les moitiés. Écrasez les bonbons en fines miettes. Préchauffez le four à th. 6-7 (200 °C).

2. Beurrez généreusement (avec la moitié du beurre) un moule à manqué de 23 cm. Saupoudrez-le de sucre. Rangez les mirabelles bien serrées dans le moule, ajoutez les bonbons et le reste du beurre taillé en copeaux. Faites cuire 10 à 15 min sur feu moyen, afin que le sucre caramélise légèrement.

3. Retirez du feu, laissez tiédir quelques instants. Recouvrez de pâte, glissez-en le bord à l'intérieur avec une cuillère en bois. Faites cuire 30 min au four.

4. Sortez la tarte du four et démoulez-la de suite : posez un grand plat sur le moule, retournez l'ensemble, puis soulevez très doucement le moule. Dégustez tiède ou à température ambiante.

Tour de main

Un dénoyauteur à cerises est très utile pour ôter les noyaux des mirabelles sans trop les ouvrir. Pour écraser les bonbons, frappez-les au marteau sous un torchon.

FRUITS & HERBES AROMATIQUES

On aime associer les fruits du verger et les parfums du jardin : l'abricot au romarin ou à la lavande, les fraises avec le basilic ou la mélisse, les pêches avec la menthe ou la verveine, les mirabelles avec le thym, les cerises avec le laurier. On fait infuser les herbes, mais on peut aussi ciseler celles à feuilles tendres. Essayez aussi ananas-coriandre, un régal.

moi !

Du nouveau sur les tartes ! Vite, piochez dans nos délicieux mariages de fruits. On va vous en redemander.

Tarte sablée chocolat-framboises

POUR **6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **30 MIN** ❖ CUISSON : **20 MIN** ❖ REPOS : **4 H**

La pâte

150 g de beurre ramolli
100 g de sucre glace
30 g de poudre d'amandes
1 gros œuf
1 cuil. à café rase de sel
250 g de farine.

La garniture

250 g de chocolat noir à 65 %
30 cl de crème liquide
20 g de beurre
5 cl d'eau-de-vie de framboise
250 g de framboises
sucre glace.

1. Préparez la pâte. Mélangez les ingrédients (sauf la farine) dans l'ordre indiqué, au robot. Pétrissez entre chaque ajout jusqu'à ce que la préparation soit homogène et ajoutez la farine en trois fois, cessez de pétrir dès qu'elle est incorporée. Formez une boule puis laissez reposer la pâte 2 heures au frais dans un film étirable.

2. Allumez votre four à th. 6 (180 °C). Étalez la pâte sur un plan fariné. Garnissez-en un moule de 23 cm et piquez-en le fond à la fourchette. Recouvrez la pâte de papier sulfurisé et lestez avec des légumes secs. Enfournez 15 min. Retirez le lest et cuisez 5 min pour faire légèrement colorer.

3. Hachez le chocolat au couteau. Versez dessus la crème bouillante en trois fois, en mélangeant bien entre chaque ajout. Incorporez le beurre en parcelles, puis l'eau-de-vie.

4. Versez la crème chocolatée tiède sur le fond de tarte. Réfrigérez 2 h. Garnissez de framboises et de sucre glace.

Juste à temps

Pour que le fond de tarte reste bien croustillant, démoulez-le sur une grille. Le moment idéal pour agir ? Quand la pâte se rétracte légèrement du moule, 5 à 6 min après la sortie du four.

Tarte aux abricots et romarin

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN ❖ CUISSON : 30 MIN

1 rond de pâte sablée
20 cl de crème liquide
1 brin de romarin
+ 1 pour le décor
15 g de beurre (moule)
60 g de poudre d'amandes
800 g d'abricots
2 œufs
100 g de confiture d'abricots
100 g de sucre.

1. Portez à ébullition la crème. Ajoutez-y un brin de romarin puis laissez infuser le temps de préparer la suite.

2. Allumez le four sur th. 6 (180 °C). Tapissez de pâte un moule beurré de 23 cm. Piquez-la à la fourchette et étalez la poudre d'amandes.

3. Coupez les abricots en deux, ôtez-en les noyaux et rangez les moitiés de fruits verticalement sur la pâte.

4. Fouettez les œufs avec le sucre. Incorporez la crème en la filtrant à travers une passoire. Versez le mélange sur les abricots.

5. Enfournez 30 min environ, jusqu'à ce que la crème soit prise et les abricots dorés. Démoulez sur une grille 5 min après la sortie du four.

6. Faites tiédir la confiture mixée dans une casserole, badigeonnez-en la tarte au pinceau pour la faire briller. Décorez de romarin.

Pas trop sucré

Les abricots sont toujours plus acides cuits que crus. S'ils sont bien mûrs, n'utilisez que 70 g de sucre dans la préparation.

Tarte amandine aux figues et coulis de framboises

POUR 6 PERSONNES ❖ PRÉPARATION : 30 MIN ❖ CUISSON : 30 MIN

400 g de pâte sablée
800 g de figues
100 g de beurre
1 gousse de vanille
2 œufs
100 g de poudre d'amandes
100 g de sucre semoule.

Le coulis de framboises

500 g de framboises
1/2 citron
50 g de sucre.

1. Allumez votre four sur th. 6 (180 °C). Étalez la pâte, garnissez-en un moule rectangulaire. Piquez le fond à la fourchette. Coupez les figues en deux.

2. Travaillez le beurre en pommade avec le sucre et les graines de vanille. Ajoutez la poudre d'amandes, puis les œufs un par un. Étalez cette crème sur la pâte. Répartissez les figues, face coupée vers le haut.

3. Enfournez 30 min, jusqu'à ce que la crème soit gonflée et dorée. Attendez 5 min avant de démouler sur une grille.

4. Mixez les framboises avec le sucre et le jus du citron. Passez au tamis. Présentez la tarte à température ambiante, escortée du coulis de framboises.

Astuce

Gardez la gousse de vanille vidée de ses graines dans un bocal de sucre : au bout d'une semaine, vous aurez un sucre vanillé maison délicieux.

Tarte aux **fraises** meringuée

POUR **6 PERSONNES** ❖ PRÉPARATION : **30 MIN** ❖ CUISSON : **1 H**

1 rond de pâte sablée
400 g de fraises
200 g de sucre semoule
150 g de sucre glace
1 cuil. à soupe de fécule de maïs
15 g de beurre (moule)
3 blancs d'œufs
1 cuil. à café de jus de citron.

1. Rincez et équeutez les fraises. Coupez-les en quartiers, sauf une. Faites-les cuire 15 min à petits bouillons dans le sucre.

2. Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Garnissez une tourtière beurrée de 23 cm avec la pâte. Piquez le fond à la fourchette. Posez dessus un rond de papier sulfurisé, lestez de légumes secs. Enfournez 15 min, puis retirez le lest et faites cuire encore 5 minutes. Retirez du four.

3. Garnissez le fond de tarte froid de confiture de fraises.

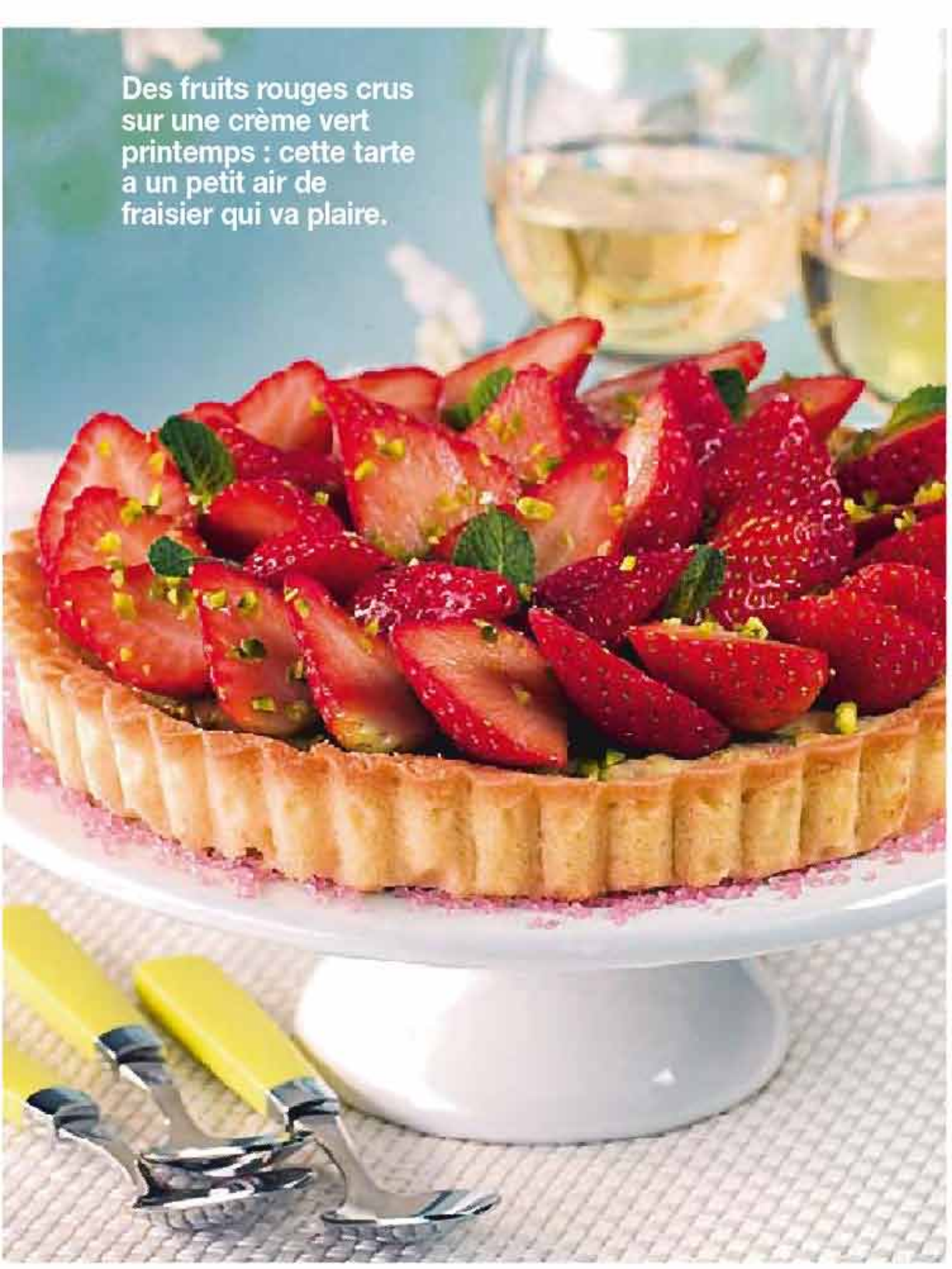
4. Pour la meringue, mêlez le sucre glace et la fécule. Fouettez les blancs avec le jus de citron. Quand ils commencent à monter en neige, ajoutez le sucre en trois fois sans cesser de fouetter jusqu'à ce qu'ils deviennent fermes et brillants.

5. Masquez entièrement les fraises avec la meringue en dessinant des vagues.

6. Réglez le four sur th. 4 (120 °C), faites cuire encore 40 min, jusqu'à ce que la surface soit croquante et légèrement ivoire. Démoulez sur une grille et laissez refroidir. Décorez avec la fraise coupée en deux.

Conseil

Si votre four est équipé d'une chaleur tournante, utilisez-la au moment de cuire la meringue.



Des fruits rouges crus sur une crème vert printemps : cette tarte a un petit air de fraisier qui va plaire.

Tarte **fraises** et **pistaches**

POUR **6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **30 MIN** ❖ CUISSON : **20 MIN**

400 g de pâte sablée
25 cl de lait
30 g de pâte de pistache
3 jaunes d'œufs
40 g de sucre en poudre
20 g de fécule de maïs
15 g de beurre (moule)
5 cl de crème épaisse
500 g de fraises
40 g de pistaches vertes non salées
1 brin de menthe.

1. Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Étalez la pâte et garnissez-en une tourtière beurrée. Piquez le fond avec une fourchette. Posez un rond de papier sulfurisé par-dessus et lestez avec des légumes secs.

2. Enfournez et cuisez 15 à 20 min. Retirez le lest, cuisez encore 5 min. La pâte doit colorer légèrement. Démoulez sur une grille, laissez refroidir.

3. Faites chauffer le lait avec la pâte de pistache. Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent, puis incorporez la fécule. Délayez avec le lait chaud et reversez dans la casserole.

4. Faites épaissir à feu moyen sans cesser de remuer. Transvasez dans un saladier, incorporez la crème fraîche, puis appliquez un film au contact de la surface. Laissez refroidir.

5. Étalez la crème à la pistache sur le fond de tarte. Garnissez de fraises coupées en deux. Parsemez de pistaches grossièrement concassées et décorez de feuilles de menthe.

Histoire d'eau

Rincez toujours les fraises avant de les équeuter : elles ne se gorgeront pas d'eau.

Tarte aux tomates et au miel d'oranger

POUR 6 PERSONNES ❖ PRÉPARATION : 20 MIN ❖ CUISSON : 25 MIN

1 rond de pâte sablée (250 g)
200 g de marmelade d'oranges
6 biscuits à la cuiller
800 g de tomates allongées
100 g de miel d'oranger
15 g de beurre (moule)
1 cuil. à soupe de sucre cristal.

1. Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Garnissez un moule de 23 cm beurré avec la pâte. Piquez le fond avec une fourchette, étalez-y la marmelade d'oranges et saupoudrez par-dessus les biscuits mixés en poudre dans un robot.

2. Coupez les tomates en quartiers et éliminez toutes les graines. Rangez-les en rosace dans le moule. Arrosez de miel et cuisez au four 25 min environ. Laissez refroidir la tarte 5 min avant de la démouler sur une grille. Saupoudrez de sucre cristallisé et servez à température ambiante.

DES LÉGUMES EN DESSERT ?

Depuis la tarte aux blettes niçoise ou le *carrot cake* US, sucrés, les légumes sont entrés dans nos desserts… et dans ceux des grands chefs. La tomate, les courgettes, les petits bulbes de fenouil confisent dans un sirop de sucre. Même la pomme de terre ou les lentilles jouent la douceur dans les biscuits ou les crèmes. Essayez, c'est bon !

Pour le meilleur

À marier à un sorbet au yaourt ou au fromage blanc pour une alliance tout en équilibre.

Du melon cuisiné en dessert, ça change tout !

Tatin de melon aux agrumes

POUR 6 PERSONNES ❖ PRÉPARATION : 20 MIN ❖ CUISSON : 45 MIN

1 rond de pâte brisée
1 melon de 700 à 800 g
1 orange bio
1 citron bio
100 g de beurre mou
100 g de sucre
1 gousse de vanille.

1. Pelez le melon, éliminez les graines et coupez la chair en tranches. Prélevez le zeste du citron et de l'orange très finement avec un zesteur.

Conseil

Le sucre caramélise durant la première cuisson, mais doit rester de couleur ambrée. S'il devient trop foncé, il va brûler dans le four. Surveillez-bien !

2. Étalez la moitié du beurre dans le fond d'un moule à manqué supportant le feu. Saupoudrez de la moitié du sucre. Disposez les tranches de melon se chevauchant en rosace et saupoudrez du reste de sucre, répartissez le reste de beurre, ainsi que les graines de la gousse de vanille et la moitié des zestes. Portez à feu vif jusqu'à ce que le sucre caramélise légèrement, environ 15 min. Retirez du feu, laissez tiédir.

3. Recouvrez les fruits avec la pâte brisée. Faites glisser les bords à l'intérieur du moule à l'aide du manche d'une cuillère en bois. Enfournez et cuisez pendant 30 min. Démoulez la tarte dès sa sortie du four en la retournant sur un plat. Éparpillez le reste des zestes sur le dessus. Servez à température ambiante.

Tarte streusel aux pommes et fruits des bois

POUR **6 PERSONNES** ❖ PRÉPARATION : **20 MIN** ❖ CUISSON : **40 MIN**

120 g de beurre + 15 g (moule)
1 citron
120 g de sucre
1 jaune d'œuf
150 g de farine
150 g de poudre de noisettes
4 pommes
125 g de framboises
125 g de mûres
1/2 cuil. à café de cannelle.

1. Chauffez le four th. 6-7 (200 °C). Placez au frais un moule beurré.

2. Travaillez le beurre et le sucre avec le zeste du citron et la cannelle pour obtenir un mélange mousseux. Incorporez le jaune d'œuf et 3 cuil. à soupe de farine.

3. Mélangez le reste de farine à la poudre de noisettes et versez dans la préparation. Amalgamez du bout des doigts, pour obtenir un sable très grossier. Placez-en la moitié au frais. Étalez le reste au fond du moule. Tassez en remontant la pâte sur les bords.

4. Pelez et coupez les pommes, en dés. Posez une couche de pommes et une couche de fruits rouges dans le moule. Recouvrez avec la pâte réservée au frais.

5. Enfournez 40 min environ, jusqu'à ce que le streusel soit bien coloré. Laissez refroidir le gâteau sur une grille et saupoudrez-le d'un voile de sucre glace.

FAITES DES GRUMEAUX !

Le streusel alsacien, appelé aussi *krimmel* ou crumble, s'accorde parfaitement avec les fruits un peu acidulés : pommes, framboises, groseilles, rhubarbe… Son nom signifie tout simplement "miettes", "fragments". C'est une pâte sablée que l'on travaille rapidement sans l'amalgamer complètement. On obtient alors des grumeaux irréguliers que l'on saupoudre sur les tartes ou les gâteaux.

Crac !

Pour un streusel encore plus croustillant, parsemez-le de 50 g de noisettes concassées.

Faites-nous partager vos petits plats !

Postez vos recettes sur le site de Cuisine Actuelle et gagnez de nombreux cadeaux

Partagez vos recettes avec la communauté de Cuisine Actuelle. Déposez-les vite avec une photo : elles seront publiées sur le site. Les meilleures vous permettront de gagner une cafetière électrique et des beaux livres.

Tartelettes feuilletées aux cerises

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **20 MIN** ❖ CUISSON : **20 MIN**

250 g env. de pâte feuilletée
1 œuf
40 g de sucre roux
500 g de cerises fraîches.

1. Préchauffez le four sur th. 6-7 (200 °C). Découpez 4 disques dans le rouleau de pâte feuilletée. Disposez-les sur une plaque de cuisson doublée de papier sulfurisé, piquez-les avec une fourchette et badigeonnez-les avec l'œuf battu.

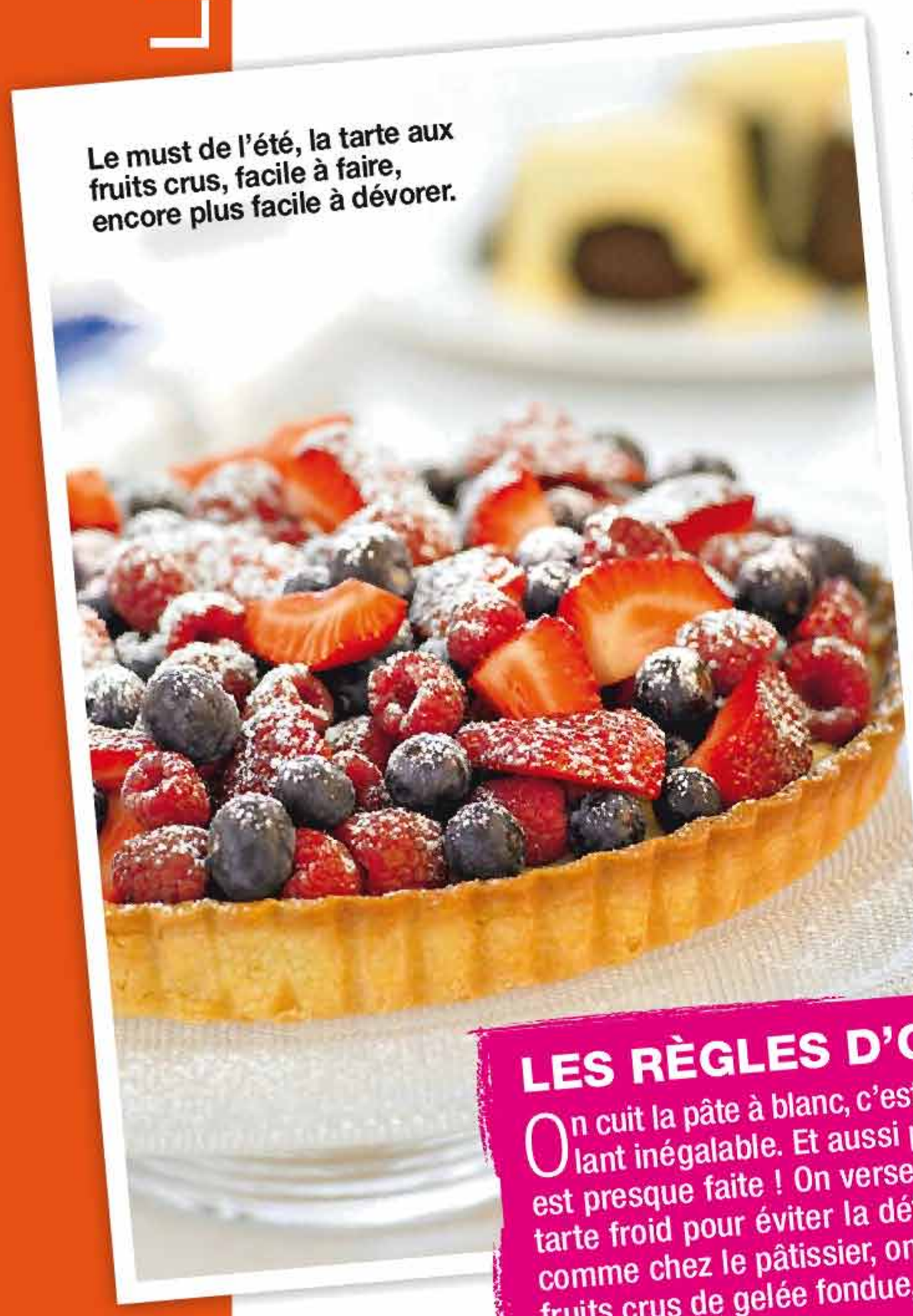
2. Poudrez les disques avec la moitié du sucre. Rangez dessus les cerises serrées, jusqu'à 1 cm des bords.

3. Enfournez et faites cuire 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée et légèrement gonflée. À la sortie du four, saupoudrez du reste de sucre. Dégustez les tartelettes à peine tièdes.

Une pincée de cannelle dans le sucre sublimera le parfum des cerises.

De l'air !

On pique avec la fourchette toute la surface de la pâte, régulièrement, tous les centimètres (excepté 1 cm de pourtour).



Le must de l'été, la tarte aux fruits crus, facile à faire, encore plus facile à dévorer.

Tarte aux fruits rouges

POUR **6 PERSONNES** ❖ PRÉPARATION : **30 MIN** ❖ CUISSON : **25 MIN**

350 g de pâte sablée
400 g de fraises
300 g de framboises
100 g de myrtilles
25 cl de lait
40 g de sucre en poudre
3 jaunes d'œufs
20 g de fécule de maïs
30 g de beurre + 15 g (moule)
10 cl de crème liquide très froide
3 cuil. à soupe de kirsch
sucre glace.

1. Chauffez le lait à feu doux. Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre en poudre jusqu'à blanchiment. Incorporez la fécule de maïs.

2. Délayez avec le lait chaud et reversez dans la casserole. Portez à ébullition sans cesser de remuer. Ajoutez le beurre et, lorsqu'il est fondu, versez le kirsch. Transvasez le mélange dans un saladier et placez un film au contact de la surface. Laissez refroidir.

3. Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Garnissez une tourtière beurrée avec la pâte sablée. Piquez le fond de pâte avec une fourchette. Placez par-dessus un rond de papier sulfurisé et lestez avec des légumes secs. Enfournez et faites cuire pendant 15 à 20 min, puis retirez le lest et faites cuire encore 5 min. La pâte doit colorer légèrement. Laissez le fond de tarte refroidir sur une grille.

4. Lissez la crème pâtissière au fouet. Fouettez la crème liquide en chantilly bien ferme. Incorporez-la dans la crème pâtissière. Étalez ce mélange sur le fond de tarte. Garnissez avec les fruits en alternant les couleurs. Poudrez d'un voile de sucre glace.

LES RÈGLES D'OR DES TARTES

On cuit la pâte à blanc, c'est-à-dire à vide, pour un croustillant inégalable. Et aussi pour se libérer l'esprit : la tarte est presque faite ! On verse la crème froide sur le fond de tarte froid pour éviter la détrempe. Touche finale glamour, comme chez le pâtissier, on "abricote" : on badigeonne les fruits crus de gelée fondue, pour un brillant appétissant.

Variante

Remplacez les canneberges séchées par des baies de cassis ou des groseilles, et enrichissez de raisins secs.

Un duo aigre-doux très frais, à tempérer d'une cuillerée de crème épaisse.

Tarte aux **poires** et **canneberges**

POUR **6 PERSONNES** ❖ PRÉPARATION : **30 MIN** ❖ CUISSON : **40 MIN**

400 g de pâte sablée
5 poires williams
150 g de canneberges séchées
5 cl de jus d'orange
1/4 de cuil. à café de cannelle
50 g de sucre gélifiant pour confitures
2 cuil. à soupe de chapelure
60 g de noisettes concassées grillées
sucre glace
15 g de beurre (pour le moule).

1. Mélangez les canneberges séchées, le jus d'orange, la cannelle et le sucre gélifiant dans une casserole. Portez à ébullition et laissez cuire 5 minutes sur feu doux. Laissez tiédir.

2. Pelez les poires et coupez-les en quartiers. Épépinez-les. Mélangez les quartiers avec la compotée de canneberges.

3. Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Garnissez une tourtière de 23 cm beurrée avec la pâte sablée. Dans les chutes, découpez des étoiles à l'emporte-pièce. Piquez le fond de tarte avec une fourchette. Poudrez de chapelure. Rangez les poires en rosace dessus, répartissez les canneberges et le jus.

4. Faites cuire la tarte en bas du four 30 min environ. Enfournez les étoiles de pâte sur une plaque 10 à 12 min. Laissez-les refroidir sur une grille. Décorez la tarte avec les étoiles et poudrez d'un nuage de sucre glace.

Linzer à la framboise

POUR **8 PERSONNES** ❖ PRÉPARATION : **25 MIN** ❖ REPOS : **2 H** ❖ CUISSON : **40 MIN**

260 g de beurre mou
120 g de sucre
2 clous de girofle pilés
1 gousse de vanille
1 cuil. à café de cannelle en poudre
1 cuil. à café de zeste de citron râpé
5 œufs
2 cl de kirsch
250 g de poudre d'amandes
200 g de farine
500 g de confiture de framboises.
2 cuil. à soupe de chapelure.

1. Faites cuire deux œufs durs, récupérez les jaunes et écrasez-les finement.

2. Travaillez le beurre mou avec le sucre, les épices et le zeste pour obtenir un mélange mousseux. Ajoutez les jaunes des œufs durs et crus et le kirsch. Incorporez la poudre d'amandes et la farine. Mélangez, faites une boule, filmez, réfrigérez 2 h.

3. Beurrez un moule rectangulaire, poudrez-le de chapelure. Garnissez-le avec les deux tiers de la pâte. Étalez la confiture sur le fond de tarte en laissant 1,5 cm sur les bords. Mettez le reste de la pâte dans une poche à douille et dessinez un rebord puis des croisillons sur la tarte.

4. Allumez le four sur th. 6-7 (200 °C). Mettez la tarte à cuire 40 min. La pâte doit légèrement dorer. Attendez 15 min avant de la démouler. Dégustez froid.

CARTE POSTALE D'AUTRICHE

Cette tarte traditionnelle porte le nom de la ville de Linz, en Autriche. Sa pâte sablée est faite avec des jaunes d'œufs durs, ce qui lui donne une consistance très friable et légère. Cette recette, connue depuis le XVII[e] siècle, se retrouve aussi dans certains gâteaux polonais. En été, on la prépare avec des framboises ou des myrtilles fraîches.

Tarte aux nectarines et spéculoos

POUR **6 PERSONNES** ❖ PRÉPARATION : **20 MIN** ❖ CUISSON : **30 MIN**

1 rond de pâte sablée (250 g env.)
5 à 6 nectarines
100 g de poudre d'amandes
50 g de sucre
50 g de spéculoos
2 œufs
15 g de beurre pour le moule
20 cl de crème liquide
1 cuil. à soupe de sucre glace.

1. Préchauffez le four sur th. 6 (180° C). Garnissez une tourtière de 23 cm beurrée avec la pâte sablée et piquez le fond de tarte avec une fourchette.

2. Mixez les spéculoos en fine chapelure et mélangez-les à la poudre d'amandes. Étalez cette poudre bien régulièrement sur le fond de tarte. Dénoyautez les nectarines et coupez-les en quartiers. Rangez-les en rosace sur le fond de tarte, peau vers le bas.

3. Battez les œufs avec le sucre et la crème. Versez sur les nectarines. Enfournez la tarte 30 min. Laissez-la tiédir 5 min avant de la démouler sur une grille. Lorsqu'elle est refroidie, saupoudrez-la d'un voile de sucre glace.

La pêche ?

Si vous utilisez des pêches, pelez-les car leur peau duveteuse est désagréable.

10 idées

POUR 4 PERSONNES

autour du crumble

Aux figues, amandes et miel

■ Arrosez 800 g de **figues** ouvertes en quatre de 3 c. à s. de **miel.** Parsemez d'une pâte à crumble réalisée avec 120 g de **farine,** 75 g de **poudre d'amandes,** 80 g de **sucre roux** et 100 g de **beurre demi-sel** bien froid détaillé en dés. Enfournez pour 30 min à th. 7 (210 °C).

SANS GLUTEN

À la pomme, cannelle et citron

■ Malaxez 5 c. à s. de **sucre,** 3 de **purée d'amandes,** 4 de **poudre de noisettes,** 3 de **poudre d'amandes** et 3 d'**huile d'olive.** Versez sur 1,5 kg de pommes taillées en dés, ajoutez 1 c. à c. de **cannelle,** 2 c. à s. de **sucre,** 2 d'huile d'olive et le jus d'1 **citron.** Cuisez 30 min à th. 6 (180 °C).

À la mangue et noix de coco

■ **Citronnez** 1 kg de gros cubes de **mangue** dans un plat. Mélangez 120 g de **farine,** 70 g de **cassonade,** le jus d'1/2 **citron vert,** 2 c. à s. de **noix de coco** râpée et 80 g de **beurre** froid en dés. Versez sur les fruits, dorez 40 min à th. 6 (180 °C). Servez avec 1 boule de **glace coco.**

Aux pêches

■ Faites macérer 1 h, 1,3 kg de **pêches** tranchées et 3 c. à s. d'eau de **fleur d'oranger.** Malaxez 100 g de **sucre,** 100 g de **pistaches** hachées, 120 g de **farine** et 100 g de **beurre.** Égouttez les fruits en gardant le jus, versez dans un plat, couvrez-les de pâte. Cuisez 30 min à th. 6 (180 °C). Nappez de jus réduit avec du **miel.**

Aux cerises et à l'amaretto

■ Versez 1 kg de **cerises** dénoyautées dans un plat. Mélangez 100 g de **poudre d'amandes,** 100 g de **farine,** 100 g de **sucre,** 1 c. à s. d'**amaretto** et 125 g de **beurre** bien froid jusqu'à obtenir un sable grossier. Éparpillez sur les cerises puis enfournez 30 min à th. 6-7 (200 °C).

À la rhubarbe et gingembre

■ Laissez compoter 700 g de **rhubarbe.** Versez-la dans un plat **beurré.** Mêlez 150 g de **farine,** 80 g de **sucre,** 120 g de beurre et 1 pincée de **gingembre** en poudre. Ajoutez 80 g de **flocons d'avoine.** Répartissez sur la rhubarbe, laissez cuire 30 min au four à th. 6-7 (200 °C).

DERNIÈRE MINUTE

Aux fraises et spéculoos

■ Réfrigérez 500 g de **fraises** taillées en dés arrosées du jus d'1 **citron** et de 3 c. à s. de **sirop d'agave.** Au moment de servir, versez les fraises dans 4 verres, recouvrez de 10 **spéculoos** émiettés et de **chantilly.**

RAFFINÉ

Poires et Toblerone

■ Découpez 4 **poires au sirop** en dés. Mélangez-les dans un plat avec 100 g de **Toblerone** cassé en morceaux. Malaxez 70 g de **beurre** avec 70 g de **sucre,** 60 g de **poudre d'amandes** et 50 g de **farine.** Émiettez sur les poires et laissez cuire 30 min sur th. 6-7 (200 °C). Servez avec de la **glace vanillée.**

Au chocolat et au pralin

■ Malaxez 80 g de **farine** tamisée avec 60 g de **pralin,** 80 g de **beurre** taillé en cubes et 80 g de **sucre en poudre.** Répartissez les miettes sur un mélange de 200 g **chocolat noir** fondu avec 20 cl de **crème liquide.** Laissez cuire pendant 30 min au four chauffé à th. 6-7 (200 °C).

Au melon et aux abricots

■ Poêlez 400 g d'**abricots** et 1 **melon** taillés en dés, 3 min avec 50 g de **beurre** et 50 g de **cassonade.** Versez dans un plat beurré avec 8 feuilles de **menthe** ciselées. Malaxez 180 g de **farine,** 70 g de **sucre** et 130 g de **beurre salé.** Ajoutez 3 c. à s. de **corn flakes** et 40 g de **noix de pécan** hachées. Versez sur les fruits et enfournez 30 min à th. 7 (210 °C).

SÉLECTION

1

2

3

7

8

9

10

11

■ Adresses en fin de numéro

La table en jette !

Papier, carton ou plastique, les dînettes éphémères jouent la surprise et misent sur les couleurs.

1. FESTIF Gobelets et pailles en carton, et fleurs en papier sont à la fête. *Gobelets, 5 € les 50, Dinovia. Pailles, 2 € les 40, fleurs, 1,75 € les 12 Hema.* **2 DÉCO** Guirlande en papier népalais à poser ou à suspendre. *L 200 cm, 3 €, Muskhane chez Pure Déco.* **3. BLEU PISCINE** Bleu et blanc passent à table. *Nappe en intissé, 160 x 240 cm, 11 € et serviette 40 cm, 6,50 € les 20, Orient, F. Paviot. Tasse à café gourmand en plastique, 17 € les 20, Vinifête. Fourchette en plastique, 2 € les 20, Casa.* **4. ZEN** Assiettes forme galet en amidon 100 % biodégradables. *13, 16 et 18 cm, 9,60 €, 12 € et 15 € les 10, Dinovia. Fourchette plastique, 1,75 € les 12, Hema.* **5. AÉRIEN** Un ensemble tout en légèreté. *Set de table en intissé 30 x 40 cm, 4,80 € les 10, F. Paviot. Vaisselle en résidu de canne à sucre et roseaux : bol Japona, 19 € les 10, assiettes Ova, Ø 16 cm, 11,40 € les 10 et Ø 23 cm, 18,60 € les 10, Dinovia.* **6. ÉLANCÉ** Carafe et gobelet en plastique. *Carafe 1,5 l, 3,50 €, Adiserve. Gobelet, 1,90 € les 6, Monoprix.* **7. FLEURI** Bel ensemble champêtre. *Petite assiette en carton, 4,50 € les 8 ; la grande, 7 € les 8 ; couverts en bois, 3 € ; serviette 32 x 40 cm (ici en set de table), 6,50 € les 15 ; serviette cocktail, 4 € les 20, Caspari.* **8. PRAIRIE** Jolis motifs et coloris pour cet ensemble. *Assiette plastique 21 cm, 3 € les 8 ; serviettes en papier, 33 cm, 2,90 € les 20, Casino ; verre plastique 16 cl, 5,60 € les 200, Adiserve.* **9. SWEETY** Ce présentoir cartonné fait prendre de la hauteur aux cupcakes. *4 € ; caissettes en papier, 1,30 € et 2 € les 20, Casa. Moules en carton, 5,60 € les 24, Green Gate.* **10. À POIS** Couverts en bois. *2,75 € le set, A Little Mercerie.* **11. RÉTRO** Pots en carton pour servir la glace comme autrefois ! *1,75 € les 10 ; petites cuillères en plastique, 1,75 € les 12, Hema.* **12. COQUETS** Moules à cake en carton décoré. *En carton sulfurisé, 6 € les 4, Sibo Sibon.* **13. TEA TIME** Mignons, ces présentoirs à cupcakes en carton en forme de théière. *Ø 6 cm, 5,90 € les 6, Babys le Shop. Plateau en plastique, 27 x 20 cm, 11,80 € les 2, Vinifête.*

Réalisation : Marie Fiess

Quand les bons gâteaux
font de beaux petits,
on n'a plus du tout envie
de les partager…

Chacun

Cakes aux groseilles

À apprécier dès la sortie du four, comme les fondants au chocolat !

Petits cakes aux mûres

À essayer aussi avec les canneberges (cranberries) ou avec d'autres baies, pour rester sur une note canadienne.

son cake !

Mini cakes coco-framboises

Parfaits pour un après-midi avec les enfants, on les cuisine avec eux.

Mini cakes citronnés aux myrtilles

Délicieux à l'heure du thé, ils s'emporteront aisément, rangés dans un Tupperware ou une boîte en fer.

Mini cakes aux poires et aux pépites de chocolat

Essayez aussi avec la chair d'1/2 mangue et des pépites de chocolat, pour un brin d'exotisme.

Cakes aux groseilles et crème anglaise

POUR 6 PERSONNES ❖ PRÉPARATION : 20 MIN ❖ CUISSON : 20 MIN ❖ CONGÉLATION : 2 H

■ Versez 15 cl de **crème anglaise** dans 6 compartiments d'un bac à glaçons et faites congeler 2 h.

■ Préchauffez votre four à th. 6-7 (200 °C). Fouettez 100 g de **beurre** avec 110 g de **sucre de canne blond**, 1,5 cuil. à soupe de **miel** et le zeste râpé d'1/2 **citron.** Ajoutez 2 jaunes d'**œufs** et 10 cl de **lait,** mélangez.

■ Ajoutez 120 g de **farine** et 1 cuil. à c. de **levure chimique** mélangées à la préparation aux œufs. Battez 2 blancs en neige et incorporez-les à la pâte avec les 3/4 de 120 g de **groseilles** égrappées.

■ Versez dans six petits moules à cake et enfoncez au centre un cube de crème anglaise congelée et le reste de groseilles. Enfournez 15 à 20 min. Démoulez et servez immédiatement.

Petits cakes aux mûres

POUR 6 PERSONNES ❖ PRÉPARATION : 20 MIN ❖ CUISSON : 25 MIN

■ Préchauffez votre four à th. 6 (180 °C). Fouettez 3 jaunes d'**œufs** avec 10 cl de **sirop d'érable.**

■ Ajoutez 160 g de **farine d'épeautre,** 1/2 sachet de **levure chimique,** 1 pincée de **sel** et 10 cl de **crème** liquide. Mélangez bien. Battez 3 blancs en neige ferme et incorporez-les à la préparation avec 150 g de **mûres** en soulevant la pâte délicatement.

■ Répartissez le mélange dans des caissettes en papier jusqu'aux 3/4, posez-les sur la plaque du four. Enfournez et cuisez 20 à 25 min. Servez tiède.

Conseil
Doublez les proportions et conservez les mini-cakes dans de l'alu 2 à 3 jours.

Mini cakes coco-framboises

POUR 4 À 6 PERSONNES ❖ PRÉPARATION : 10 MIN ❖ CUISSON : 20 MIN

■ Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Mélangez 150 g de **beurre** mou avec 100 g de **sucre en poudre** et 1 sachet de **sucre vanillé.**

■ Ajoutez 3 **œufs** un par un puis 100 g de **farine**, 1 sachet de **levure chimique** et 1 pincée de **sel.** Incorporez 100 g de **noix de coco** râpée. Mélangez.

■ Versez la préparation dans des caissettes en silicone ou en papier. Enfoncez légèrement 125 g de **framboises** et enfournez pour 15 à 20 min. Démoulez, ou non. Servez tiède.

Conseil
Essayez avec des cassis, des myrtilles ou des prunes, tous coco-compatibles.

Mini cakes citronnés aux myrtilles

POUR 6 PERSONNES ❖ PRÉPARATION : 20 MIN ❖ CUISSON : 30 MIN

■ Préchauffez le four sur th. 6 (180°C). Fouettez 150 g de **beurre** avec 100 g de **sucre en poudre.** Ajoutez 3 **œufs** puis 150 g de **farine**, 1/3 de sachet de **levure chimique** et 1 pincée de **sel.**

■ Incorporez 200 g de **myrtilles** et 20 g de **noisettes** concassées. Versez la préparation dans un moule à empreintes mini cakes et enfournez 25 à 30 min.

■ Mélangez 30 g de **sucre glace** avec le jus d'1/2 **citron.** Badigeonnez-en les cakes à la sortie du four.

Mini cakes poires-chocolat

POUR 6 PERSONNES ❖ PRÉPARATION : 20 MIN ❖ CUISSON : 45 MIN

■ Préchauffez le four sur th. 6-7 (200 °C). Pelez et épépinez 2 **poires** mûres, coupez-les en dés. Fouettez 100 g de **beurre** mou avec 120 g de **sucre en poudre.** Ajoutez 3 **œufs** un par un sans cesser de mélanger.

■ Ajoutez 200 g de **farine** avec 1/2 sachet de **levure chimique** et une pincée de **sel**, les poires, 40 g de pépites de **chocolat noir.**

■ Versez votre préparation dans un moule en silicone à empreintes pour mini cakes et cuisez au four pendant 20 à 25 min. Laissez tiédir les petits gâteaux avant de les démouler.

10 idées autour de la glace

POUR 4 PERSONNES

Gâteau glacé citron-framboise

■ Mêlez des **petits-beurre** émiettés et un peu de **beurre** fondu. Étalez au fond d'un moule à charnière rond. Placez 15 min au congélateur. Ajoutez une couche de **sorbet citron vert** ramolli et une seconde de **sorbet framboise** ramolli. Replacez au congélateur. Servez recouvert de **chantilly** et de **framboises.**

TERRINE GLACÉE

Comme un cake meringué

■ Disposez une couche épaisse de **sorbet mangue** dans un moule à cake tapissé d'un film étirable, parsemez de **meringue** émiettée, ajoutez par couches du **sorbet framboise,** de la meringue émiettée puis du sorbet mangue. Placez 15 min au congélateur. Servez tranché.

Citrons mojito

■ Rincez et épongez des **citrons verts,** taillez-leur un chapeau et évidez-les. Mixez du **sorbet citron vert** avec quelques feuilles de **menthe** hachées et un trait de **rhum blanc.** Garnissez-en les citrons et servez aussitôt avec des pailles courtes de gros diamètre.

Bâtonnets vanille

■ Remplissez des pots à petits-suisses vidés et rincés de **glace à la vanille.** Plantez des bâtonnets dedans et faites durcir au congélateur. Démoulez et servez nappé de **chocolat** fondu et parsemé de **noisettes** concassées grillées.

Pièce montée glacée

■ Faites 30 boules de **glace aux parfums assortis,** réservez-les à plat au congélateur. Placez 16 boules de glace en carré (4 de côté) sur un plat, surmontez de 9 boules de glace, puis de 4 autres et placez la dernière boule au sommet. Gardez au congélateur jusqu'au service.

Sorbet de mangue, gingembre/piment

■ Ajoutez à du **sorbet mangue,** du **gingembre confit** taillé en dés, du **basilic** ciselé et un petit peu de **piment rouge** frais haché (égrené). Replacez au congélateur jusqu'au moment de servir aux convives.

CAFÉ GOURMAND

Affogato à la noisette

■ Placez 1 boule de **glace à la noisette** dans chaque tasse à espresso. Gardez au congélateur au moins 15 min. Juste avant la dégustation, versez 1 café **espresso** brûlant sur la glace, complétez éventuellement d'un trait d'**amaretto** et servez sans attendre aux gourmands.

FACILE ET BLUFFANT

Macarons cœur glaçon

■ Séparez les moitiés de quelques **macarons** (1 par personne) au chocolat noir. Garnissez-les de **glace au chocolat au lait** ou **au praliné.** Déposez-les sur des assiettes nappées de **sauce au chocolat blanc** puis décorez de quelques **fraises.**

Bouchées glacées

■ Démoulez un bac de **glace** bien froid, coupez-la en gros cubes avec un couteau à pain. Enrobez-les au fur et à mesure de **noix de coco râpée** ou de **perles de sucre** colorées puis placez-les au congélateur. Servez-les par deux ou trois sur des assiettes rectangulaires avec un trait de **coulis de fruits rouges.**

Nougat glacé express

■ Faites macérer des **fruits confits** en dés dans du **rhum.** Faites caraméliser des **noisettes** et des **amandes** avec du **sucre.** Étalez et laissez refroidir sur un papier cuisson. Hachez-les et incorporez-les à de la **glace au miel** avec les fruits confits égouttés. Servez nappé de **miel.**

Actualités commerciales

Le moulin Le Guérandais en version rechargeable

Reconnu dans le monde entier pour ses propriétés gustatives, le sel de Guérande est 100% naturel. Avec le moulin Le Guérandais, découvrez le plaisir d'un sel fraîchement moulu… au joli son du «crrr crrr» ! A table comme en cuisine, le moulin Le Guérandais permet à chacun de saler juste, les «tours de moulin» assurant un meilleur contrôle de la quantité de sel ajouté. Facilement rechargeable, le moulin Le Guérandais se réutilise sans limite, avec sa recharge assortie de 500g de gros sel de Guérande séché «Moulin & Cuisson».

Plus d'informations sur : www.leguerandais.fr

Faure, le design alliant praticité et raffinement

Depuis plus de 100 ans, Faure apporte à ses produits des technologies de pointe, la praticité d'utilisation et un design raffiné et épuré. Après deux ans de recherche et développement, Faure lance dès avril sa nouvelle gamme Froid. Une gamme ultra pratique avec des modèles qui offrent jusqu'à 40 litres de stockage sans prendre plus de place dans la cuisine. Un design expressif avec la signature transversal « smile » sur les combinés en finition blanc ou inox, des produits A+ ou A++ qui garantissent une consommation réduite de l'énergie. La nouvelle gamme Froid de Faure saura donner à chaque cuisine une touche classieuse.

Plus d'informations sur www.faure.com

Le poulet rôti on le choisit Fermier et Label Rouge !

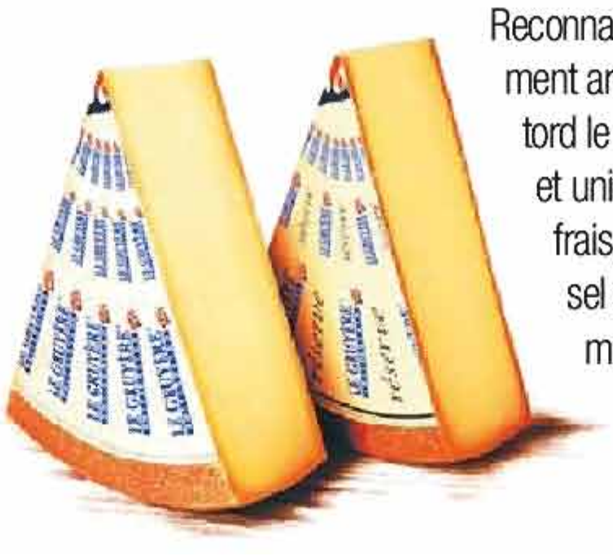
Le poulet rôti du dimanche est le plat familial par excellence. Servi avec générosité tout le monde l'adore. Succès assuré si vous le choisissez Fermier et Label rouge ! Issu de souches rustiques sélectionnées pour la qualité de leur chair et leur saveur unique, le Poulet Fermier est élevé pendant 81 jours minimum et son alimentation est parfaitement saine. Le Label Rouge garantit la qualité supérieure du poulet et implique le respect d'un cahier des charges exigeant homologué par les pouvoirs publics français, des contrôles à toutes les étapes de la production et la vérification de la qualité supérieure. A vos fourneaux avec les Volailles Fermières Label Rouge !!

La Villageoise, complice de vos idées gourmandes

La Villageoise propose une gamme de 3 références de vin blanc ou rouge pour cuisiner. Ce sont des packs de 3 bouteilles de 25cl, les toques sont des bouchons doseurs. Pratique pour cuisiner ! Deux références sur trois sont proposées avec leur sachet d'épices dans la toque, des duos gourmands et faciles à utiliser.

Retrouver toutes les recettes de la Villageoise sur www.la-villageoise.com

Le Gruyère AOP suisse, le plus noble des Fromages de Suisse !



Reconnaissable entre tous, tant il est particulièrement aromatique et fruité. Le Gruyère AOP Suisse tord le coup aux idées reçues avec sa pâte lisse et uniforme, sans trou ! Fabriqué avec du lait cru frais, il est ensuite régulièrement brossé avec du sel et de l'eau, ce qui lui procure sa belle croûte morgée et sa saveur unique. Affiné de 5 à 16 mois selon les variétés, Le Gruyère AOP Suisse est une valeur sûre et indispensable de tout plateau de fromage.»

Délices givrés

En crème ou sorbet, la glace nous fait fondre tout au fil de l'été. Nos préférées de la saison.

1

1. FRUIT D'ÉTÉ

Avec sa couleur vive et intense, son parfum délicat, ses saveurs gourmandes et très aromatiques, ce sorbet aux griottes est un véritable délice.

■ *Sorbet Griotte, Amorino, 11,50 € les 500 ml, boutiques Amorino.*

2

2. YAOURT GLACÉ

On aime ces trois yaourts travaillés en dessert glacé. Nature, fraise ou mangue-passion, la texture est toujours aérienne et les saveurs restent subtiles. À déguster sans culpabiliser, car très peu calorique !

■ *Frozen Yogurt, Yoomoo, 2 € les 185 ml, dans les grandes surfaces.*

3

3. VIVE L'AMÉRIQUE !

Ultragourmand, ce pot de crème glacée au beurre de cacahuète avec ses très grosses inclusions croquantes de pâte de cacahuète enrobée de cacao. Les fans de cette spécialité typiquement US vont adorer.

■ *Peanut Butter Cup, Ben & Jerry's, 5,75 € les 500 ml, en grandes surfaces.*

4

4. PÂTISSERIE REVISITÉE

La tarte au citron se métamorphose en dessert glacé très réussi. Harmonie maîtrisée de la crème glacée citron, morceaux de biscuits et spirale de sauce limoncello… un équilibre virtuose.

■ *Signature façon Tarte au citron, Carte d'Or, 4,45 € le pot de 450 ml, dans les grandes surfaces.*

5

5. RAFFINÉE

Un parfum festif extrêmement gourmand. Ses beaux morceaux de marrons glacés et ses petites touches croquantes de meringue enrichissent la glace onctueuse. Un bel hommage au fameux mont-blanc, qui atteint des sommets !

■ *Crème glacée aux marrons façon mont-blanc, Angelina, 6,50 € le pot de 500 ml, Monoprix.*

6

6. CRAQUANTE

Triple sensation pour un mariage plus que parfait. Une crème glacée saveur crème brûlée, à la fois onctueuse et parfumée, ponctuée de petits éclats de sucre caramélisé et, ici et là, des cœurs fondants de sauce caramel. Une belle surprise.

■ *Secret Sensations Crème brûlée, Häagen Dazs, 5,25 € les 457 ml, en GMS.*

7

7. ORIGINALE

Surprenante et hyper agréable, cette crème glacée aux madeleines ! La texture légèrement granuleuse et les parfums font remonter les souvenirs de notre enfance. À découvrir absolument !

■ *Glace aux madeleines, Bonne Maman, 5,45 € les 750 ml, magasins Picard.*

8

8. DUO DE CHOC

Un mariage de saveurs inédites et sympa pour ces mini sorbets : rhubarbe verte acidulée et mirabelle au parfum puissant, ou framboise et litchi aromatique. De petits pots légers autant qu'exquis.

■ *Mini pots François Théron, 4 € les 2 pots de 100 ml, magasins Picard.*

Réalisation : Sylvaine Scelles

■ Adresses en fin de numéro

Le basique

On aime son look délicat et aérien autant que sa saveur orientale.

Cake rose-litchi

POUR **6 À 8 PERSONNES** ❖ PRÉPARATION : **25 MIN** ❖ CUISSON : **40 MIN** ❖ REPOS : **4 H**

150 g de farine
100 g de poudre d'amandes
100 g de sucre en poudre
50 g de sucre cristallisé
1/2 sachet de levure chimique
5 cl de liqueur de litchi
3 gouttes d'huile essentielle de rose
10 pralines roses
1 yaourt velouté nature
5 œufs + 1 blanc
75 g de beurre
15 pétales de rose non traités
sucre glace, sel.

1. Versez le blanc d'œuf dans un ramequin et le sucre cristallisé dans une assiette creuse. Trempez brièvement chaque pétale dans le blanc d'œuf puis dans le sucre, laissez sécher sur un plat 3 à 4 h dans un endroit tiède.

2. Préchauffez votre four à th. 6 (180 °C). Faites fondre le beurre dans une casserole. Mélangez la farine, la levure, le sucre en poudre, la poudre d'amandes et une pincée de sel dans le bol du robot-mixeur.

3. Ajoutez le yaourt, le beurre fondu, la liqueur de litchi, l'huile essentielle de rose et les œufs. Mixez 1 min jusqu'à l'obtention

anglais relooké

Inventifs, les cakes se dévorent sur le pouce ou le temps d'un goûter royal.

Cake aux figues et mascarpone

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN ❖ CUISSON : 45 MIN ❖ REPOS : 30 MIN

3 figues fraîches et éventuellement quelques feuilles de figuier
2 cuil. à soupe de rhum
200 g de farine + 10 g pour le moule
1/2 sachet de levure chimique
150 g de sucre en poudre
100 g de mascarpone
4 œufs
10 cl d'huile d'olive + 10 g pour le moule
sel, sucre en grains.

1. Découpez les figues en tranches puis laissez-les macérer 30 min dans le rhum. Préchauffez le four à thermostat 7 (210 °C).

2. Fouettez le sucre avec le mascarpone dans un saladier. Ajoutez les œufs un par un puis la farine, la levure et une pincée de sel, l'huile et les figues avec le rhum. Mélangez bien.

3. Disposez, si vous en avez, les feuilles de figuier au fond du moule huilé et fariné. Versez-y la pâte. Décorez de grains de sucre.

4. Enfournez, faites cuire 15 min. Baissez la température à th. 6 (180 °C), cuisez encore 30 min. Démoulez tiède et servez froid.

Conseil

Choisissez des figues noires bien mûres, souples sous les doigts. Si elles sont un peu dures, vous pouvez également les laisser mûrir dans le compotier.

Dans une version pour enfants, on pourra remplacer le rhum par du jus d'orange ou de fruits exotiques.

Conseil

Si vous n'avez pas de moule antiadhésif ou en silicone, tapissez le moule choisi de papier sulfurisé. Le démoulage sera impeccable.

d'une pâte souple. Incorporez les pralines concassées.

4. Versez la pâte dans un large moule à cake antiadhésif. Mettez au four 40 min. Démoulez sur un plat et saupoudrez de sucre glace. Décorez de pétales de rose cristallisés.

Cake au thé vert

POUR **6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **20 MIN** ❖ CUISSON : **50 MIN**

270 g de farine
1/2 sachet de levure chimique
15 g de thé vert en poudre
180 g de beurre
150 g de sucre en poudre
4 œufs
1 pincée de sel.

1. Préchauffez le four à th. 7 (210 °C). Tamisez la farine à travers une passoire fine au-dessus d'un saladier. Ajoutez la levure, le thé et le sel.

2. Utilisez un batteur électrique pour fouetter le beurre mou et le sucre jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Incorporez les œufs un à un dans le beurre, puis la farine parfumée. Mélangez bien. Versez la pâte dans un moule à cake recouvert de papier cuisson. Enfournez 15 min, puis baissez la température du four à thermostat 5 (150 °C). Laissez cuire encore 35 min.

3. Retirez le cake du four, laissez-le refroidir 10 min avant de le démouler. Dégustez froid.

Conseil

Pour pouvoir travailler le beurre plus facilement, pensez à le sortir du réfrigérateur au moins 1 heure avant de commencer la recette.

Cake aux deux abricots

POUR **6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **25 MIN** ❖ CUISSON : **35 À 40 MIN**

150 g d'abricots frais
150 g d'abricots secs
200 g de farine
1 cuil. à soupe de levure chimique
100 g de poudre d'amandes
4 œufs
150 g de sucre en poudre
1 pincée de sel.

1. Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Rincez les abricots frais, ôtez les noyaux puis coupez-les en dés. Coupez les abricots secs en dés.

2. Tamisez la farine et la poudre d'amandes à travers une passoire fine. Rassemblez-les dans un saladier avec la levure.

3. Fouettez les œufs, le sel et le sucre dans un récipient. Quand le mélange commence à mousser, incorporez la farine, puis le beurre fondu et les dés d'abricots.

4. Versez dans un grand moule à cake beurré et fariné. Enfournez 35 à 40 min. Vérifiez la cuisson en plantant la lame d'un couteau dans le cake. Si elle ressort sèche, c'est tout bon, sinon, prolongez la cuisson 5 min. Dégustez froid.

Conseil

Dans certains fours, la surface du cake peut noircir alors que l'intérieur n'est pas cuit. Attendez que le dessus soit doré et protégez-le avec une feuille de papier d'alu.

Cake aux pommes

POUR **6 PERSONNES** ❖ PRÉPARATION : **20 MIN** ❖ CUISSON : **40 MIN**

3 pommes bio
200 g de farine
50 g de farine de châtaigne
1/2 sachet de levure chimique
130 g de cassonade
+ 1 cuil. à soupe
3 œufs
150 g de beurre
20 g de beurre salé
1 pincée de sel
1/2 cuil. à café de cannelle.

1. Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Mélangez dans un saladier les farines, la cannelle, la cassonade, le sel et la levure. Creusez un puits, cassez-y les œufs puis versez le beurre fondu tiède. Mélangez doucement au fouet en amalgamant petit à petit.

2. Lavez les pommes, retirez le cœur au vide-pomme. Coupez-les en deux puis en tranches de 2 mm. Mélangez-en la moitié à la pâte et versez-la dans un moule à cake tapissé de papier cuisson.

3. Plantez régulièrement le reste des tranches de pomme dans la pâte, sur toute la surface, en les laissant dépasser légèrement. Badigeonnez-les de beurre salé fondu mélangé à la cuillerée de cassonade.

4. Enfournez et cuisez 35 ou 40 min. Démoulez tiède et servez avec un bol de crème.

Conseil

Utilisez des pommes bio, exemptes de pesticides et autres traitements chimiques (27 traitements sont effectués en moyenne chaque année sur les vergers “normaux”).

À la normande, un joli cake avec une pointe de cannelle qui sublime les pommes.

Cake à la pistache, coulis de fraises

POUR **6 PERSONNES** ❖ PRÉPARATION : **25 MIN** ❖ CUISSON : **45 MIN**

250 g de fraises
50 g de poudre d’amandes
1 cuil. à s. de jus de citron
100 g de pistaches décortiquées
50 g de farine
100 g de sucre de canne
1/2 sachet de levure chimique
200 g de beurre
3 œufs
1 pincée de sel.

1. Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Lavez et équeutez les fraises. Gardez-en 3. Coupez-en 100 g en quatre. Mixez le reste avec 30 g de sucre et le jus de citron, gardez au frais.

2. Ébouillantez les pistaches 10 secondes. Égouttez-les et frottez-les au torchon pour ôter les enveloppes. Mixez.

3. Fouettez le beurre ramolli avec le reste du sucre. Ajoutez les œufs un par un. Incorporez les poudres de pistaches et d’amandes, la farine, la levure, le sel. Ajoutez les fraises. Mélangez délicatement.

4. Versez dans un moule à cake antiadhésif et enfournez 40 à 45 min. Démoulez tiède et servez avec le coulis.

Conseil

Remplacez la poudre de pistaches par 3 cuil. à s. de pâte de pistache, à utiliser ensuite dans les pâtes à tarte et crèmes à la place du sucre.

Claude et Lydia Bourguignon

"L'état des sols, bombe à ret'

Claude et Lydia Bourguignon, deux chercheurs*, mettent en cause la production de fruits et légumes qui n'ont plus ni saveur ni vitamines.

Cuisine Actuelle : On nous serine de manger au moins cinq fruits et légumes par jour. Or ils sont, selon vous, de plus en plus pauvres en éléments nutritifs.

Claude et Lydia Bourguignon : Prenons un exemple. Hier, une pêche, une banane et une orange suffisaient à apporter la ration quotidienne nécessaire de vitamine A ; aujourd'hui, il faut avaler pour obtenir le même résultat 26 pêches, 5 bananes et 10 oranges. Aucun estomac n'y résisterait ! Hélas, ce problème de perte de densité nutritionnelle inquiète aux États-Unis, au Canada et en Angleterre, sans trouver aucun écho en France, au prétexte de querelles scientifiques. Pourtant, d'autres sources corroborent cette perte de valeur nutritive. Et encore le problème de l'usage intensif des pesticides et herbicides n'est-il pas abordé. Pas plus que celui des engrais à outrance qui, en augmentant la vitesse de croissance des plantes, ne leur laisse pas le temps de faire le plein de micronutriments, tout en épuisant les sols.

CA : Les sols en souffrance sont selon vous la clé principale de cette perte nutritionnelle.

C. et L. Bourguignon : En effet. Le sol est vivant. Il renferme une vraie faune : des vers notamment, qui oxygènent la terre, et des microbes qui rendent solubles les aliments nécessaires aux plantes. Quand on tue ces microbes, les éléments nutritifs qui donnent à la plante ses arômes et lui permettent de fabriquer des nutriments disparaissent. Pour éviter que les plantes meurent de faim, on asperge leurs feuilles de solutions nutritives qui ne comportent que 3 ou 4 composants, quand la terre en contient plus de 30 !

CA : Que préconisez-vous ?

C. et L. Bourguignon : Il faut restaurer la fertilité des sols. À l'issue d'une analyse physique et chimique d'une parcelle in situ et en laboratoire, nous établissons un diagnostic qui ne se résume pas à ajouter du compost pour remettre le sol debout. La clé : donner le temps à la faune et aux microbes de revenir, arrêter les labours qui violentent la terre, pratiquer les semis sous couvert, abandonner tout recours aux engrais. Comme la terre est bonne fille, les résultats sont relativement rapides si le niveau de dégradation n'est pas catastrophique. Il faut quand même se

■ Adresses en fin de numéro

une ardement"

souvenir que 10 % de nos sols sont pollués par des métaux lourds, 60 % sont frappés d'érosion et 90 % ont une activité biologique trop faible, avec une présence de champignons insuffisante.

CA : Mais est-il encore possible de changer d'agriculture ?

C. et L. Bourguignon : Bien sûr ! Nos clients sont des vignerons, des maraîchers, des producteurs petits et grands qui veulent s'arracher à la spirale du tout rendement, retrouver la qualité de leurs produits et une vie sans chimie. Notre meilleur exemple est monsieur Jean, de la Ferme de Nogaret à Monteux (84). Il s'épuisait à produire des fraises hors sol (nourries avec une solution chimique dans des barquettes suspendues) et était au bord du dépôt de bilan. Il est venu nous voir comme s'il confiait son dos douloureux à un rebouteux ! Nous avons travaillé avec lui des années. Il est revenu à la culture en pleine terre, a repris une variété de fraises ancienne et privilégié la qualité, passant de 50 à 20 tonnes de récolte, et abandonné sa ruineuse panoplie chimique. En même temps, grâce à notre diagnostic du sol, son fils Ghyslain, partenaire des Petits Producteurs (voir encadré ci-dessous), a commencé les asperges, qu'il vend aux épiceries fines et aux restaurants étoilés, tel celui du George V à Paris. Il s'est lancé dans les melons, et aucun vendeur d'engrais chimiques n'entre plus chez lui. Partout où nous passons, les ventes d'engrais s'effondrent !

CA : Pourquoi n'êtes vous pas mieux entendus et suivis ?

C. et L. Bourguignon : Le pouvoir des industriels de la chimie est énorme. Il influence les ministres de l'Agriculture, toutes tendances confondues, et jusqu'aux plus hautes instances de l'Europe. L'UE s'est penchée sur le sort de l'eau et de l'air, pas sur celui des sols. Leur état constitue une vraie bombe à retardement qui menace notre santé.

CA : En avez-vous la preuve ?

C. et L. Bourguignon : Oui, c'est même une étude française (Suvimax) qui le montre. Menée de 1994 à 2003 en France par l'Inserm, elle portait sur l'effet d'un apport en vitamines et minéraux à des doses proches de celles qu'on attend d'une alimentation saine. Le risque de cancers diminue de 31 %, le risque de décès de 37 %. Il nous semble qu'il serait plus logique, et plus économique, qu'on trouve la satisfaction de nos besoins dans nos assiettes plutôt que sous forme de nanocapsules à avaler quotidiennement, comme l'envisagent déjà certains chercheurs de l'INRA !

**Anciens chercheurs de l'INRA, ingénieurs agronomes, docteurs ès sciences, créateurs du Laboratoire d'analyse microbiologique des sols, organisme indépendant au service des agriculteurs.*

PETIT PRODUCTEUR À SUCCÈS

Au début, il y a 7 ans, ils n'étaient qu'une dizaine de producteurs bio de melons et fraises à travailler à l'ancienne, en pleine terre, avec des variétés pour lesquelles ils se battaient en bravant les dictats de la grande distribution. D'où l'idée de paniers facilement identifiables, avec photo et coordonnées de chacun afin que les consommateurs puissent les contacter.

Monoprix a joué le jeu, suivi par certains magasins Leclerc. Aujourd'hui, ils sont 200 regroupés en société, à proposer fraises, asperges, cerises, abricots, pêches, nectarines, prunes, raisin, clémentines, poires ou pommes, seulement des variétés anciennes sélectionnées pour leurs qualités gustatives (la valeur nutritive suit…). Tout est cueilli à maturité. Le succès aidant, ils vendent aussi jus, laitages et fromages, et bientôt de la viande.

Réalisation: Christine Masson

SÉLECTION

Le beurre

Qualité de la fabrication, bon goût, fondant… Si les tartines méritent un excellent beurre, inutile de trop dépenser pour faire de la pâtisserie.

RAFFINÉ

Ce beurre affiche presque 0,50 € de moins que les autres produits comparables. Au départ, il sent le papier, mais il se montre agréable à la dégustation, avec un goût de noisette fraîche et une finale longue et douce. Sa texture est très fondante et soyeuse en bouche.

■ *Dia, beurre d'Isigny, 1,90 € la plaque de 250 g, dans les grandes surfaces.*

MOYEN

L'emballage en plastique imite bien les beurres d'antan. Mais il se révèle peu pratique puisque le beurre finit par s'incruster dans le pas de vis et glisse sur le support. Côté goût, ce n'est pas plus concluant, les arômes sont faibles, pas très francs et manquent de fraîcheur (peut être le contact du plastique ?).

■ *La Motte, Président, 2,25 €/250 g, GMS.*

RÉPUTATION JUSTIFIÉE

Les gastronomes ne jurent que par lui mais ce beurre très connu (AOP Charentes Poitou), présent sur les grandes tables, mérite-t-il sa réputation ? Oui ! Nez discret et légèrement acidulé, il est long en bouche, avec une saveur fine, une texture lisse, à laisser fondre sur des légumes vapeur ou un filet de bar.

■ *Échiré doux, 2,75 €/250 g, en GMS.*

TRÈS GOURMAND

Mémorisez cet emballage, car le beurre au vrai goût de beurre, c'est celui-là, au lait cru. Son nez est enivrant, son goût riche, marqué par une légère note saline qui le met en valeur. Il est fabriqué en baratte traditionnelle, et non industrielle comme la plupart des beurres.

■ *Le Gall, beurre de baratte cru, 2,45 € les 250 g, en grandes surfaces.*

BIO MAIS UN PEU FADE

Un beurre qui a de l'humour, c'est rare ! On rit en regardant l'emballage, on sourit de satisfaction à son appétissante couleur jaune… On aurait aimé qu'il soit bon, ce beurre bio. Il n'est pas mauvais, mais fade. Respectueux de l'environnement, ça ne suffit pas.

■ *Les 2 Vaches, beurre de baratte bio, 2,80 € les 250 g, en grandes surfaces.*

BON RAPPORT QUALITÉ/PRIX

L'emballage ne paie pas de mine. Mais la mention extra fin signifie que le beurre est fabriqué avec de la crème non surgelée peu après la collecte. Verdict ? Tout à fait correct, et à ce prix-là, il n'y a guère mieux.

■ *Belle France, 1,35 € les 250 g, GMS.*

PRATIQUE

Ce beurre n'est pas forcément le meilleur, mais il se tartine dès la sortie du frigo, sans briser les biscottes. Encore un produit trafiqué ? Même pas. Il ne contient aucun additif et n'a pas subi de traitement barbare. Goût agréable.

■ *Elle & Vire, le Beurre Tendre, 1,65 € les 250 g, en grandes surfaces.*

Réalisation : Valérie Bestel

cuit à cœur

zeste

De l'allure !

STOP-ODEURS

juste poids

BIEN MÛR

gain de place

Ça brille

à toute vapeur

ustensiles

CONSERVER

L'ATELIER de cuisine

Gagnez un temps précieux et faites-vous plaisir en cuisine avec nos conseils malins, bonnes idées et astuces de pro.

Vive les aubergines !

ANTIOXYDATION Pour pallier leur tendance à noircir, il suffit de prendre quelques précautions. D'abord, on les épluche avec une lame en Inox, puis on arrose les tranches d'eau légèrement salée avant de les laisser dégorger deux ou trois heures puis de les faire sécher sur un papier absorbant.

TOUJOURS DIGESTES Si on les roule dans du blanc d'œuf légèrement battu avant leur cuisson, elles absorbent beaucoup moins de graisse. Ainsi, elles seront bien moins amères au goût et beaucoup plus légères pour l'estomac.

SOS FOURMIS

Pas besoin de les tuer, la dissuasion suffit. On place sur leur passage des rondelles de citron moisies, du sel fin ou de la cendre de cigarette. Si elles ont déjà investi les placards, il faut laver les étagères au vinaigre blanc ou à l'eau javellisée.

Chasse mouches

Si trop de mouches tournent autour de la corbeille de fruits, on les chasse en y plaçant une ou deux gousses d'ail.

BOCAL IDÉAL

En trois tailles – 1, 2 ou 3 l –, ils conviennent à toutes les préparations en saumure, au vinaigre ou sèches (café, thé, pâtes, riz…), ne nécessitant pas de traitement thermique.

Bocaux Le Parfait à vis, env. 15 € les 6 de 1 l. Dans les grandes surfaces ou sur le site À vos conserves.

DES TOMATES vraiment top

Si la plupart des tomates sont bonnes en cette saison, il est possible de les rendre encore meilleures. Laissez-les quelques heures en plein soleil avant de préparer la salade. Leur tiédeur permettra aux saveurs de s'épanouir et elles seront bien plus aromatiques et plus sucrées.

Dénoyauteur maison

Aussi efficace que ceux du commerce, il ne coûte rien ! Prenez un bouchon en liège et piquez-y les deux pointes d'une épingle à cheveux. Introduisez l'extrémité arrondie de cette dernière dans la cerise côté queue et tirez afin d'extirper les noyaux sans abîmer les fruits.

SECONDE JEUNESSE

Rendez sa fraîcheur au persil flétri en laissant tremper les brins ramollis une petite demi-heure dans de l'eau tiède avec quelques gouttes de jus de citron. On peut aussi les plonger, très brièvement, dans de l'eau frémissante.

MARINADE **ORIGINALE**

On relève agréablement la saveur des grillades en ajoutant quelques morceaux d'ananas frais à leur marinade.

CUEILLETTE AU POTAGER

Fraises, mûres et framboises se conservent mieux quand on prend soin de les cueillir avec un petit morceau de queue, de façon que le bulbe reste bien attaché au fruit.

DE LA RHUBARBE POUR UN AN

La rhubarbe, bien préparée, peut se garder une année entière. Pour cela, après l'avoir effilée, coupez-la en tronçons et placez ces derniers dans un bocal bien propre et bien fermé, à ranger dans un endroit frais. Attention, il faut ensuite retourner le bocal tous les deux ou trois jours durant un mois.

ÉCONOMIQUE

Un demi-oignon inutilisé ne dégagera pas d'odeur et demeurera frais plusieurs jours au réfrigérateur si on tartine la partie entamée avec du beurre ou de la margarine.

LES HARICOTS EN TOUTE SIMPLICITÉ

Les haricots verts sont bien plus faciles et rapides à effiler après une quinzaine de secondes passées dans l'eau bouillante.

BROCHETTES FACILES

POUR ENFILER PLUS FACILEMENT LES PRODUITS, huilez la pique avec un papier absorbant.

PRÉSENTATION SOIGNÉE
Vos brochettes en bambou, qu'elles soient salées ou sucrées, seront parfaitement mises en valeur sur cette astucieuse planche à découper de 26 places.

Planche à brochettes, 12,90 €, Mathon.

OUSTE ! les taches de fruits !

Elles partent généralement avec de l'eau de Javel diluée à 5 %. Faites un essai sur un coin peu visible du tissu pour vérifier la tenue des couleurs. Pour les tissus fragiles, essayez d'abord avec de l'alcool à 90°.

BIEN CONSERVER

Les biscuits salés

L'idéal est de les placer dans une boîte hermétique. S'ils sont un peu mous, passez-les une minute au four chaud et consommez-les dans le quart d'heure.

La charcuterie

Les saucissons et jambons entamés pourront être réemployés sans perte si on prend la précaution de protéger l'entame en y plaquant du film étirable.

Les concombres sans amertume

Ils seront plus doux si on les laisse dégorger quelques minutes dans du lait sucré. Il faut ensuite bien les essuyer. Ceux qui les digèrent mal peuvent, après épluchage, les ébouillanter 1 min et ajouter une pincée de sucre à la vinaigrette.

Réalisation : Philippe Roumégoux

■ Adresses en fin de numéro

Index

Hors-série juillet-août 2013

Artichauts aux fèves 56
Cake à la pistache, coulis de fraises 91
Cake au roquefort et aux tomates séchées 48
Cake au saumon et oignons nouveaux 45
Cake au thé vert 90
Cake aux champignons, jambon et cantal 45
Cake aux deux abricots 90
Cake aux foies de volaille 47
Cakes aux groseilles et crème anglaise 84
Cake aux pommes 91
Cake aux trois fromages 43
Cake aux trois légumes 48
Cake charcutier aux asperges 42
Cake de crevettes au curcuma 43
Cake de dattes au safran 46
Cake de lapin aux pruneaux 47
Cake figues et mascarpone 89
Cake Morteau-livarot 44
Cake pommes-mortadelle 44
Cake rose-litchi 88
Cakes à la feta 12
Cakes asperges vertes et au cabécou 10
Cakes jambon et artichauts 12
Cakes Marius 12
Cakes Primavera 12
Chaussons mozza-légumes 38
Chaussons poire et ananas, sauce Carambar 37
Clafoutis : 10 bonnes idées 58
Croquant aux légumes grillés 22
Croustillants de légumes 32
Crumble : 10 bonnes idées 79
Empanadas de bœuf 39
Feuilleté au jambon de pays et aux œufs de caille 22
Feuilleté épinards et feta 24
Feuilletés à la brousse et aux aubergines 32
Feuilletés aux deux saumons 38
Feuilletés aux morilles et noix de pétoncles 19
Glaces : 10 bonnes idées 85
Godets dorés feta-saumon 31
Linzer à la framboise 78
Méli-mélo nordique 57
Mini cakes aux myrtilles 84
Mini cakes coco-framboises 84
Mini cakes poires-chocolat 84
Mini croustades d'artichauts 31
Mini pizzas aux épinards 60
Mini tatins oignons et lard 32
Muffins aux tomates cerises 12
Panzanella de fougasse, tomate et mozza 53
Petits cakes aux mûres 84
Petits chaussons d'agneau 36
Petits farcis brousse-orange 39
Pizza aux cèpes et patanegra 61
Pizza aux artichauts et chorizo 62
Pizza aux sardines fraîches 63
Pizza jambon-ananas 63
Pizza Margherita 60
Pizza turque à l'agneau 62
Pudding de pain au porc 46
Quiche lorraine 16
Quiche poireaux et haddock 23
Quiches poulet-mascarpone 23
Riz aux crevettes à l'indienne 55
Salade de pâtes jardinière 55
Salade de poulet à l'orientale 57
Salade terre et mer au basilic 54
Taboulé oriental 54
Tarte à la peperonata 14
Tarte amandine aux figues 72
Tarte au bleu et aux figues 21
Tarte au confit de canard et aux pommes de terre 18
Tarte aux abricots et romarin 72
Tarte aux fraises meringuée 73
Tarte aux fruits rouges 76
Tarte aux légumes du soleil 17
Tarte aux oignons, cottage cheese et ciboules 16
Tarte aux poires-canneberges 77
Tarte aux tomates et au miel 74
Tarte aux tomates et chèvre 24
Tarte courgettes-lait de coco 17
Tarte fine aux courgettes, tomates et tofu 20
Tarte fraises et pistaches 73
Tarte nectarines-spéculoos 78
Tarte oignons et lardons 21
Tarte poivrons et fromage 21
Tarte chocolat-framboises 71
Tarte streusel aux pommes et fruits des bois 75
Tarte tapenade et rougets 15
Tartelettes au jambon de pays 31
Tartelettes aux courgettes et à la pancetta 18
Tartelettes aux cerises 76
Tartelettes pomme-poire au cabécou 31
Tartelettes tomate-basilic 32
Tatin aux mirabelles et à la bergamote 70
Tatin de melon aux agrumes 74
Trio de billes au caramel d'agrumes 52

Notre carnet d'adresses

A Little Mercerie : www.alittlemercerie.com **À vos conserves ! :** www.avosconserves.com **Adiserve :** www.adiserve.fr **Agence du tourisme de Touraine :** www.touraineloirevalley.com **Aix et Terra :** www.aixetterra.com **Aladdin :** 01 84 16 43 60. **Albert de Thiers :** 04 73 80 11 52. **Ambiance & Styles :** www.ambianceetstyles.com **Amorino:** www.amorino.com **Artiga :** www.artiga.fr **Atelier du Vin :** www.atelierduvin.com **Babys le Shop :** www.shop.babysevent.com **Ballroom :** 09 52 52 89 34. **Bien Manger :** www.bienmanger.com **Blachère :** www.blachere-illumination-store.com **BWT :** www.carafefiltrantebwt.fr **Caspari :** 01 55 42 15 00. **Comptoir de Famille :** www.comptoir-de-famille.com **Cuisin'Store :** www.cuisinstore.com **De Buyer :** 03 29 30 66 12 **Dinovia :** www.dinovia.fr **Ekobo :** 04 66 40 60 66 **Eurodif :** 01 44 82 27 11. **Experimental Cocktail Club :** 01 45 08 88 09. **Feyel :** www.feyel-artzner.com **Fleux :** 01 42 78 27 20 **Florisens :** www.florisens.com **Fortunat :** 04 72 07 44 04. **Fragonard :** 04 92 42 34 34. **Frenchie's to go :** 5, rue du Nil, 75002 Paris. **Françoise Paviot :** 04 78 20 28 12. **Geneviève Lethu :** 05 46 68 40 00. **Glass :** 09 80 72 98 83. **Green Gate :** 09 50 06 24 42 **Grillé :** 15, rue Saint Augustin, 75002 Paris. **Hema :** www.hema.fr **Jean Vier :** 05 59 54 56 70 **Joseph Joseph :** 05 56 42 11 93. **Koziol :** 01 42 01 19 69 **La Belle Îloise :** www.labelleiloise.fr **La Maison du Chocolat :** 01 42 27 39 44. **Le Bar d'Élodie :** 01 47 05 49 75. **Le Canon du Maréchal :** www.cazes-rivesaltes.com **Le Coq :** 01 42 40 85 68. **Le Creuset :** 0810 000 231. **Leifheit :** www.leifheit.de/fr **Lov Organic :** www.lov-organic.com **Made in Design :** www.madeindesign.com **Maisons Du Monde :** 02 51 71 17 17. **Mastrad :** 0825 95 96 95 **Mathon :** www.mathon.fr **Microplane :** www.microplane.com **Miss Ko :** 01 53 67 84 60. **Mojito Lab :** www.mojitolab.com **Moulin de Nomexy :** www.moulindenomexy.fr **Nature & Découvertes :** www.natureetdecouvertes.com **Pinson :** www.bonbonpinson.com **Plastiques :** 01 45 48 75 88. **Pure Déco :** www.pure-deco.com **Pylones :** 01 56 83 81 24. **Revol :** www.revol-porcelaine.fr **Saveurs Bretzel :** 7 rue du Marché, 67210 Obernai. **Sherry But :** 09 83 38 47 80. **Sibo Sibon :** www.sibo-sibon.com **Silikomart :** www.silikomart.net **Tupperware :** 01 41 39 24 24. **Version Française :** 21, bd Foch, 49000 Angers. **Vinifête :** www.vinifete.com **YooCook :** 01 34 11 38 38.

CRÉDITS PHOTOS

En couverture (cake) : Sucré Salé/Asset. Aprifel/Skinner : p. 96. DR : p. 92, 96-97. Getty Images : Burriel, p. 92-93 ; Davis, p. 9. Jorda Iniguez : p. 69. Laure : p. 8. Louzon : p. 50-51(2), 80-81. Marielle : p. 59. Masterfile : Stockbyte, p. 25. Mondadori : p. 16, 28, 31. Oredia : Camera Press/Gallo, p. 30, 31 ; Ferris/Bauer, p. 95 ; Martin/Bauer, p. 76 ; Schmitt, p. 18, 28, 32 ; Shaw, p. 30. Saveurs : Guedes, p. 22, 24 ; Jarry, p. 23. Serpault : p. 97. Soury : Schardt, p. 71. StudioX/Stockfood : Bischof, p. 57 ; Brachat, p. 1, 3, 20-21, 60 à 63 ; Buntrock, p. 72 ; Cato-Symonds, p. 18 ; Fénot, p. 78 ; Hagen, p. 21 ; Lerner, p. 17, 91 ; Mechali, p. 74, 76 ; Paul, p. 72 ; Rua Castilho, p. 85 ; Winkelmann, p. 3, 52 à 55(5), 57 ; Zandecki, p. 73. Sucré Salé : Amiel, p. 10, 12 ; Asset, p. 3, 42, 43(2), 44, 45, 47(2), 82-83, 84 ; Balme, p. 29, 32, 82, 84 ; Bilic, p. 10, 12, 89, 91 ; Bono, p. 11, 12 ; Camet, p. 11(2), 12(2) ; Culture Créative, p. 22 ; Derennes, p. 88 ; Fénot, p. 83, 84 ; Fondacci/Markezana, p. 82, 84 ; Guedes, p. 58 ; Lawton, p. 83, 84 ; Nicoloso, p. 17 ; Nurra, p. 44, 48 ; Radvaner, p. 1, 3, 21, 23, 36 à 39, 45 ; Riou, p. 29, 32 ; Rivière, p. 3, 73 ; Roche, p. 24, 79 ; Roulier-Turiot, p. 1(2), 3, 10-11, 14, 15, 19, 20, 28-29, 30, 32, 46, 48, 55, 56, 70, 77 ; Ruchaud, p. 90 ; Studio, p. 74, 90 ; Thys-Supperdelux, p. 16. Sunray Photo : Hrbekova/Apetit, p. 78 ; Kucera/Apetit, p. 46, 75. Thinkstock : p. 26, 33, 40, 65, 66, 67, 94.

Cuisine Actuelle

Magazine mensuel
édité par
GROUPE PRISMA MEDIA

13 rue Henri Barbusse, 92230 Gennevilliers
Site Internet : www.cuisineactuelle.fr

Société en nom collectif au capital de 3 000 000 €, d'une durée de 99 ans, ayant pour gérant Gruner + Jahr Communication GmbH. Ses trois principaux associés sont Média Communication SAS, Gruner + Jahr Communication GmbH, France Constanze-Verlag GmbH & Co KG

RÉDACTION
13 rue Henri Barbusse, 92624 Gennevilliers cedex
Téléphone : 01 73 05 45 45
Télécopie : 01 47 92 66 05
Pour joindre votre correspondant, composez le 01 73 05 suivi du poste de 4 chiffres indiqué après chaque nom.

Rédactrice en chef : Anne Gillet (6598)
Rédactrice en chef adjointe : Sophie Janvier (6592)
Directrice artistique : Marion Thérizol (6590)
Secrétariat : Sophie Lassous (6598)
Rédaction : Sophie Pasternak (recettes, 6604) et Isabelle Contrepas (magazine, 6605), chefs de service, Fabienne Haberthur (6606), chef de service adjointe, Thierry Roussillon (6603), chef de rubrique
Secrétariat de rédaction : Jean-Luc Michel, premier secrétaire de rédaction (6595), Christine Guérin (6594), Véronique Fève (6596), Elsa de Lavergne (6593)
Maquette : Michel Poyac (6607) et Carmen Gires-Gresa (6613), chefs de studio, Sylvain Feix, 1er maquettiste (6978), Ymkje Haringsma (6614), Corinne Letourneur (6608)
Photo : Sylvie Cornet, chef de service (6587), Sybille Joubert, chef de rubrique (6768)
Comptabilité : Catherine Villeneuve (4542)
Fabrication : Yann Saunier (6859)
Ont collaboré à ce numéro : M. Abadie, , V. Bestel, A. Blin-Gayet, A. Boschet, B. Buno, M. Darmoni, M. Domange, M. Fiess, M.-C. Frédéric, J.-P. Frétillet, V. de Lescure, C. Masson, T. Plazy, C. Quévremont, N. Renaud, B. Redureau, P. Roumégoux, C. Ruchon, S. Scelles, P. Sinsheimer, R. Sourdeix

PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION
Directrice exécutive Prisma Pub : Aurore Domont (6505) **Directrice commerciale adjointe grande conso :** Martine El Koubi (6410)
Directeur de publicité : Thierry Flamand (6426)
Responsables de clientèle : Anne-Charlotte Masseau (4540), Élise Naudin (6405)
Planning-assistante commerciale : Sarah Massignan (4694) **Directrice commerciale adjointe opérations spéciales :** Géraldine Pangrazzi (4749).
Responsable opérations spéciales : Frédérique Teisseire (6482) **Responsable commerciale exécution :** Marie-Annick Bobet (6476).
Directrice marketing client : Nathalie Lefebvre du Prey
Directeur commercialisation réseau : Serge Hayek
Directeur des ventes : Bruno Recurt
Directrice marketing : Claire Bernard
Chef de groupe marketing : Marion Salomon
Directrice des sites Internet : Sandrine Odin

Éditrice : Pascale Socquet
Directeur de la publication : Rolf Heinz

Service abonnements et anciens numéros :
62066 Arras Cedex 9.
Tél. 0811 23 22 21
(prix d'une communication locale)
www.prismashop.cuisineactuelle.fr

Photogravure : Allo Scan
Imprimé en Allemagne :
Prinovis Ltd. & Co. KG - Dresden, Meinholdstraße 2 - 01129 Dresden
Distribution : Presstalis

OJD PRESSE PAYANTE Diffusion Certifiée 2012

ISSN : 09893091. Commission paritaire : n° 0114 K 84150
Création janvier 1991

© 2013 Prisma Média

Dépôt légal : juin 2013

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite.

Audience mesurée par AUDIPRESSE

Abonnez-vous à *Cuisine Actuelle*
et ses hors-séries

Votre cadeau : le mixeur 3 en 1

Ce mixeur 3 en 1 deviendra vite un accessoire de choix dans votre cuisine : muni d'un régulateur de vitesse de 2 positions, ce mixeur vous permettra de hacher, de mixer et d'émulsionner facilement vos aliments.

• Livré avec un bol hachoir 0,5l et un verre doseur 0,7l.

Découvrez aussi les hors-séries

- ✓ 100 recettes par numéro
- ✓ Des thèmes gourmands
- ✓ Des recettes faciles à réaliser
- ✓ Des idées originales pour épater vos invités

Je m'abonne !

A retourner dans une enveloppe sans l'affranchir à Cuisine Actuelle - Libre réponse N°80363 - 62069 Arras Cedex 9 ou au 0 826 963 964 (0,15€/min.)

☑ **Oui, je profite de votre offre :** 1 an d'abonnement à **Cuisine Actuelle (12 n°) et ses hors-séries (6 n°)** pour **38,90€** seulement au lieu de ~~47,40€*~~ **+ le mixeur 3 en 1 en cadeau.**

Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de Cuisine Actuelle.

Mes coordonnées ❑ Mme ❑ Mlle ❑ M. HCA105P

Nom

Prénom

Adresse

Code postal Ville

Téléphone** Date de naissance**

E-mail : @

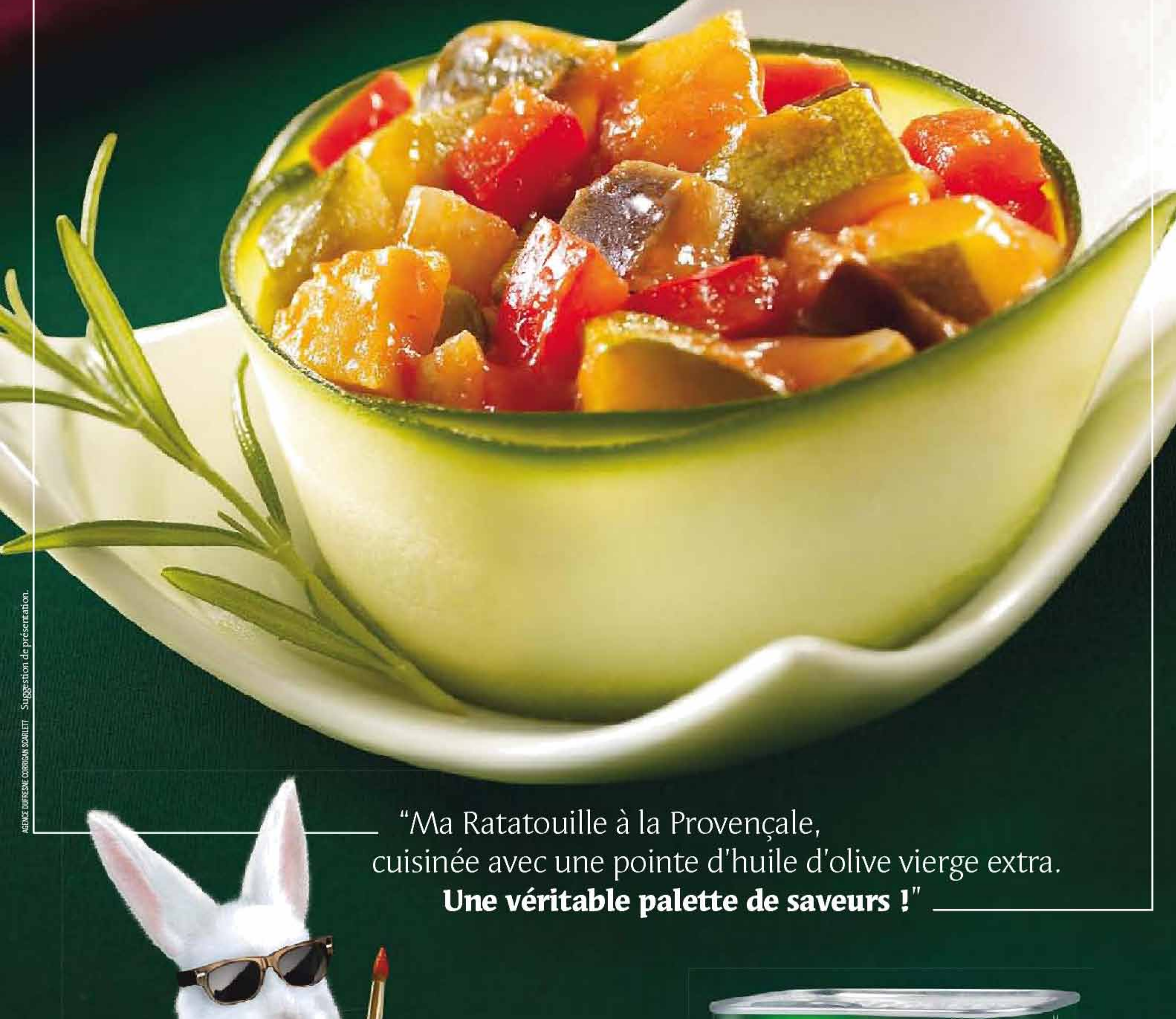
❑ Je souhaite être informé(e) des offres commerciales du groupe Prisma Média et de celles de ses partenaires.

* Prix de vente au numéro. **Facultatif. Photos non contractuelles. Offre réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine, valable 2 mois dans la limite des stocks disponibles. Délai de livraison du premier numéro et du cadeau : 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement. Les informations ci-dessus sont indispensables au traitement par PRISMA MEDIA de votre abonnement. A défaut, votre abonnement ne pourra être mis en place. Ces informations sont communiquées à des sous-traitants pour la gestion de votre abonnement. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amenés à recevoir des propositions des partenaires commerciaux du groupe PRISMA MEDIA. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ❐. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition pour motifs légitimes aux informations vous concernant auprès du groupe PRISMA MEDIA.

Je peux aussi m'abonner sur **www.prismashop.cuisineactuelle.fr**

Cassegrain

Une autre idée du légume



Suggestion de présentation.

AGENCE DUFRESNE CORRIGAN SCARLETT

"Ma Ratatouille à la Provençale,
cuisinée avec une pointe d'huile d'olive vierge extra.
Une véritable palette de saveurs !"

www.cassegrain.com

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR